

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Katja Cencelj

Vpliv družinskih odnosov na oblikovanje telesne samopodobe

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Katja Cencelj

Mentorica:izr. prof. dr. Metka Kuhar

Vpliv družinskih odnosov na oblikovanje telesne samopodobe

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca

*Spomladi do rožne cvetice,
poleti do zrele pšenice,
jeseni do polne police,
pozimi do snežne kraljice,
v knjigi do zadnje vrstice,
v življenju do prave resnice,
v sebi do rdečice čez eno in drugo lice.*

A če ne prideš ne prvič ne drugič

do krova in pravega kova

poskusi:

vnovič

in zopet

in znova.

T. Pavček

Dolga je bila pot do konca, zato bi se rada iskreno zahvalila svoji mentorici izr. prof. dr. Metki Kuhar za njeno vztrajnost, potrpežljivost in strokovne nasvete.

Mojim trem fantom: možu Črtu in sinovoma Stašu in Jonu.

Magdi in Ivanu, hvala za vse.

In moji mami, ki je verjela vame, mi pokazala, kako biti samosvoja ter slediti svojim ciljem in sanjam.

Vpliv družinskih odnosov na oblikovanje telesne samopodobe

V diplomskem delu pojasnujem in raziskujem kako družinski odnosi vplivajo na oblikovanje telesne samopodobe med slovenskimi adolescentkami starimi med 11 in 18 let. Teoretični del vsebuje tri sklope. Prvi se dotika telesne samopodobe, lepotnih idealov, telesnih praks. Opisuje kako se telesna samopodoba spreminja v času adolescence. Predstavim tudi telesno samopodobo slovenskih adolescentk. Drugi sklop se ukvarja z definicijo družin, spremenjenimi pogledi na družine in družinska življenja, strukturnimi spremembami družin, ki se pojavljajo in ki vplivajo na vzgojo otrok in mladostnikov. Posebno podpoglavje namenim vlogi mladih v družinah in značilnostim družinskih odnosov v Sloveniji, ki bi lahko vplivale na zaskrbljujoče stanje glede telesne samopodobe med slovenkami mladostnicami. V tretjem sklopu predstavim teorijo navezanosti, novejša (kritična) pogleda nanjo. Pojasnujem kako se stili navezanosti ohranjajo in/ali spreminjajo med odraščanjem in v odraslosti. Povzemam tudi raziskave različnih avtorjev, ki so družinske odnose povezovali s telesno samopodobo. V empiričnem delu izvedem in pojasnim rezultate lastne raziskave. Razlike v povprečjih mojih spremenljivk telesna samopodoba in stil navezanosti nista statistično značilni. Potrdila sem povezanost med stili navezanosti in zaznanim pritiskom, različnih oseb oz. možnosti, da anketiranka mora izgledati dobro.

Ključne besede: telesna samopodoba, adolescentke, družine, teorija navezanosti.

Influence of family relationships on body self-image building

This diploma thesis explains and researches how the family relationships affect the body self-image building among Slovenian female adolescents in age between 11 and 18 years. Theoretical part consists of three complexes. The first complex discusses the body self-image, beauty ideals, and physical practices. It describes how the body self-image is changing in time of adolescence. Additionally, the body self-image of Slovenian female adolescents is represented. The second complex deals with definition of families, changed aspects on families and family lives, structural family changes, which occur and affect the upbringing of children and adolescents. A special subchapter is dedicated to the role of the youth in families and features of family relationships in Slovenia, which could have an influence on the concerning state regarding the body self-image among Slovenian female adolescents. The third complex represents the attachment theory and its modern (more critical) aspects. It is explained how the attachment styles endure and/or change during growing up and during adulthood. Researches of diverse authors, which connected the family relationships with body self-image, are summarized. The empirical part explains the results of my own research. Differences in average values of my variables 'body self-image' and 'attachment style' are not statistically distinctive. Connection between attachment styles and perceived pressure was confirmed as well as different persons or possibilities the female interviewee should look good.

Key words: body self-image, female adolescents, families, attachment theory.

Kazalo

1	Uvod.....	8
2	Telo in telesna samopodoba.....	11
2.1	Lepotni ideali, telesne prakse in discipliniranje telesa.....	11
2.2	Telesna samopodoba	15
2.3	Adolescenca in telesna samopodoba	18
2.4	Telesna samopodoba slovenskih adolescentk	21
3	Družina in družinski odnosi	25
3.1	Definicija družine.....	25
3.2	Mladi in družina	27
3.3	Značilnosti družinskih odnosov v Sloveniji.....	28
4	Teorija navezanosti	32
4.1	Kritični pogled na teorijo navezanosti	37
4.2	Odraščanje in stili navezanosti.....	42
4.3	Teorija navezanosti in telesna samopodoba.....	46
5	Raziskovalno vprašanje	51
5.1	Hipoteze	51
5.2	Metodologija	51
5.3	Vzorec	52
5.4	Merski inštrumenti	54
5.5	Analiza in rezultati	57
5.5.1	Telesna samopodoba – opisna statistika	57
5.5.2	Preverjanje hipotez.....	66
6	Sklep	86
7	Literatura.....	91
	Priloge.....	98
	Priloga A: Model stilov navezanosti v odrasli dobi v izvorniku	98
	Priloga B: Vprašalnik.....	98
	Priloga C: Regresijska analiza	105

Kazalo grafov

Graf 5.1: Starost udeleženk v odstotkih.....	52
Graf 5.2: Indeks telesne mase anketirank	54
Graf 5.3: Pomembnost telesnega videza.....	58
Graf 5.4: Zadovoljstvo s telesnim videzom	59
Graf 5.5: Lastna ocena telesa, ocena drugih	60
Graf 5.6: Zaznan pritisk glede telesnega videza	61
Graf 5.7: Skrb glede telesnega videza in vložen trud vanj	63
Graf 5.8: Pogostost telesne aktivnosti.....	64
Graf 5.9: Pomembnost razlogov za telesno vadbo.....	65
Graf 5.10: Dietno vedenje.....	66
Graf 5.11: Telesna samopodoba	67
Graf 5.12: Stili navezanosti na mamo.....	68
Graf 5.13: Stili navezanosti na očeta	68
Graf 5.14: Stil navezanosti na očeta vs. stil navezanosti na mamo	70
Graf 5.15: Grafični prikaz modela statistično značilno povezanih spremenljivk.....	85

Kazalo tabel

Tabela 4.1: Model stilov navezanosti v odrasli dobi	45
Tabela 5.1: Kullbackov test povezljivosti spremenljivk.....	69
Tabela 5.2: Leveneov test homogenosti varianc – mama, telesna samopodoba.....	70
Tabela 5.3: Anova – mama, telesna samopodoba.....	71
Tabela 5.4: Leveneov test homogenosti varianc – oče, telesna samopodoba.....	71
Tabela 5.5: Anova – oče, telesna samopodoba.....	71
Tabela 5.6: Opisna statistika - zaznan pritisk, stil navezanosti na mamo.....	72
Tabela 5.7: Leveneov test homogenosti varianc – zaznan pritisk, stil navezanosti na mamo.....	73
Tabela 5.8: ANOVA – zaznan pritisk, stil navezanosti na mamo	73
Tabela 5.9: Brown-Forsythe test – zaznan pritisk, stil navezanosti na mamo.....	74
Tabela 5.10: Mnogotere primerjave – zaznan pritisk in stili navezanosti na mamo.....	74
Tabela 5.11: Opisna statistika - zaznani pritisk, stil navezanosti na očeta	77
Tabela 5.12: : Leveneov test homogenosti varianc – zaznan pritisk, stil navezanosti na očeta	78
Tabela 5.13: ANOVA – zaznan pritisk, stil navezanosti na očeta.....	78
Tabela 5.14: Brown-Forsythe test – zaznan pritisk, stil navezanosti na očeta	79
Tabela 5.15: Mnogotere primerjave – zaznan pritisk in stili navezanosti na očeta	79
Tabela 5.16: Regresijska analiza 1/2	82
Tabela 5.17: Regresijska analiza 2/2	83

1 Uvod

Znana popevka se začne tako: *"Ko sem bila še majhna deklica, sem vprašala svojo mamo, kaj bom, ko odrastem. Bom lepa? Bom bogata?"* Kot deklice v pesmi se glede svojega telesnega videza sprašujejo (skorajda) vsi. Lastnega telesa se začnemo zavedati že zelo zgodaj, pravzaprav že kot dojenčki. Ob rojstvu se otroci telesa še ne zavedajo, kaj kmalu pa opazijo svoje roke, noge, telo in obraz. Svoj odsev v ogledalu prepoznajo kmalu po dopolnjenem prvem letu. Tako sedaj opazujem svoja sinova, kako se gledata v ogledalu in se opazujeta ter pačita, pri tem pa dobro vesta, kateri izrazi na obrazu izzovejo smeh, kateri slabo voljo. V njunem gibanju in odnosu do telesa opazim posnemanje mene in moža. Družina je prva, ki malemu nadobudnežu privzgaja navade, norme, vrednote, občutek za estetiko in tudi odnos do telesa.

Vsak posameznik je del družbe, v kateri živi, in prav tako kot oče in/ali mati vplivata na svojega otroka, družba vpliva nanju ter istočasno na njunega otroka in obratno. Tudi mi, starši, smo se od svojih staršev učili starševanja in prav tako je družba vplivala na naše starše. Odnose torej oblikujejo razmerja otrok–starši–okolje.

Dandanes je telesni videz predstavljen kot zelo pomemben pri doseganju uspehov v družbi. Že novorojenčkom, če so deklice, govorimo, da so lepe in nežne, fantki pa so močni in zdravi, čeprav med njimi pravzaprav ni nobene telesne razlike, razen spolnega organa, po kateri bi na podlagi videza lahko sklepali, kdo je fantek in kdo punčka. Tudi v interakciji z drugimi govorimo o lepoti in nežnosti ženskega spola in moči in pameti moškega spola. Že otroci vedo, da je pri ženskem spolu pomemben videz, pri moškem spolu pa moč. Kadar se uredim, umijem lase, se lepo oblečem, sin vedno pripomni, da sem lepa, medtem ko sebe opisuje kot močnega in pametnega. Tudi pri igri izbira take izzive, kjer lahko pokaže svojo moč in/ali inteligenco.

Ljudje, ki dosegajo družbeno zastavljene standarde glede telesnega videza, so uspešni, zaželeni, bogati, ljubljani. Na tak način so predstavljeni v medijih, filmih, serijah, oglasih. Podobe teles, ki so predstavljeni in zaželeni, so večini nedosegljive. Žensko telo

je v različnih kulturnih, družbenih in zgodovinskih obdobjih vedno bolj izpostavljeno pritiskom glede doseganja družbenih in kulturnih standardov lepote kot moško telo. Zato ženski vidik telesnih idealov še posebej poudarjam. Nezadovoljstvo glede telesnega videza je želja vseh, ki imajo od tega profit. Ustvariti želijo čim več nezadovoljnih posameznikov, ki bodo za uresničitev telesnih (in drugih družbenih) idealov sprejemali odločitve in posegali po aktivnostih, ki jim bodo to omogočale. Za lepoto bodo posegali po vseh mogočih lepotnih terapijah, telovadbi, zdravi prehrani in celo plastični kirurgiji. Vsako telo, tisto, ki ustreza družbenim standardom in tisto, ki jim ne, mora biti primerno naličeno, oblečeno in okrašeno. Z raznimi pripomočki je potrebno zakriti pomanjkljivosti. Svoj vidik vpliva družinskih odnosov na oblikovanje telesne samopodobe zato poskušam razložiti tudi skozi koncept družbe, v kateri živimo.

Diplomska naloga je sestavljena iz več tematskih enot, ki so med seboj povezane. V prvem poglavju se posvečam konceptu telesa in telesne samopodobe ter definicijam in teorijam, ki se s tem ukvarjajo. Predstavljam, kako se je koncept lepega spreminjal skozi zgodovino, izpostavljam nekatere telesne prakse nekoč in danes. Ker živimo v času potrošništva in vizualnih medijev, se dotikam tudi vidika, zakaj je neki telesni videz dandanes zaželen, zakaj je pomembno, da s(m)o posamezniki (ne)zadovoljni s svojim telesnim videzom in kako nas mediji, kozmetična, tekstilna in prehrabena industrija na vsakem koraku opozarjajo na idealen telesni videz. Zakaj je v današnji družbi tako težko doseči ideal?

Del svoje raziskave posvečam tudi vprašanju glede telesnega videza in telesne samopodobe v obdobju adolescence. Kaj se s posameznikom dogaja v času odraščanja, s kakšnimi strahovi se mladostnik sooča, zakaj je v tem obdobju toliko bolj občutljiv in dojemljiv za informacije iz okolja, zakaj je pomembno, da se počuti sprejetega in zakaj se ravno v tem življenjskem obdobju sooča s toliko vprašanji glede sebe in svojega telesnega videza? Kaj vpliva na to, da se začne odmikati od družine in začne iskati stike med vrstniki? Najbolj me zanimajo vidiki in pogledi deklet, na katere navezujem svojo raziskavo.

Osrednji teoretski del posvečam družini in družinskim odnosom. Opredeljujem različne poglede na družino. Definiram tradicionalne in "modernejšje" poglede na družino. Opisujem različne poteke družin in razlagam pojem družinskih odnosov. Pri raziskavi se opredeljujem na varovalne učinke družine. Zanima me, kako družina kljub poplavi informacij, medijev, stališč in mnenj o zaželeni telesni podobi, varuje mladostnika pred pritiski in nedosegljivimi ideali, ki jih družba postavlja glede telesnega videza. Zanima me, kako družina na mladostnika vpliva pozitivno, da je ta, čeprav ne dosega družbenih idealov, zadovoljen s svojim telesnim videzom, se ne ozira pretirano na mnenja vrstnikov in kljub pritiskom ohranja svoja mnenja in stališča. Na tem mestu se posvečam teoriji, ki se ukvarja z družino, to je teorija navezanosti.

V empiričnem delu diplomske naloge predstavljam lastno raziskavo. Uporabljam že obstoječe merilne lestvice, ki jih dopolnjujem z nekaj lastnimi vprašanji. Na podlagi spletnega vprašalnika, s pomočjo katerega sem zbirala podatke, bom potrdila ali ovrgla svoje domneve. V zaključku svoje ugotovitve pojasnujem.

2 Telo in telesna samopodoba

2.1 Lepotni ideali, telesne prakse in discipliniranje telesa

Ne glede na vse ideale, ki so jih postavljale pretekle in tudi današnja družba, je težko izpostaviti univerzalne karakteristike, ki bi povedale, kaj je lepo. Lepota pomeni po eni strani nekaj zunanjega, telesnega, po drugi strani pa je nekaj eteričnega, nedefiniranega in nepojasnjenega, kar se nahaja zunaj telesa. Lepota je v očeh tistega, ki gleda, in ne tistega, ki je gledan. Kako bi lahko drugače pojasnili, da neka oseba nekoga čisto prevzame, kljub temu da ne dosega družbeno zaželenih standardov glede telesnega videza? Lepa je v očeh gledalca, v očeh družbe pa ne.

Nekatere telesne značilnosti so na splošno bolj zaželeni. Po evolucionističnih razlagah je ljudem prirojeno, da si izbirajo partnerje, ki so čili in zdravi in tako primerni za reprodukcijo. Telesne značilnosti, ki jih dojemamo kot lepe, so univerzalne znotraj kultur in pomembne z evolucijskega vidika. Nekatere telesne oblike veljajo za univerzalno privlačne, saj so znak mladosti, zdravja, čilosti in visoke stopnje estrogena pri ženskah in testosterona pri moških ter nakazujejo primernost za reprodukcijo. Lepo žensko telo je čvrsto, koža gladka in čista, lasje gosti, dolgi in sijoči, prsi polne, oči izrazite, nos in čeljust majhni, telo v obliki peščene ure in simetrično. Pri moških je znak lepega mišičasto telo, močna čeljust in čelo. Omenjene telesne značilnosti upoštevajo skoraj v vseh družbah, estetska merila glede posameznih delov telesa pa se spreminjajo skozi čas in v posameznih kulturah. Evolucijska perspektiva razlaga, da je med evolucijo prišlo do delitve dela, kar je vplivalo na obliko telesa. Moški so zaradi lova postali mišičasti, ženskam je bila dodeljena vloga nabiralke in vzgojiteljice otrok, zaradi česar so dobile maščobne obloge in široke boke. Ženska je torej po evolucionističnih razlagah privlačna zaradi svojih potencialnih seksualnih funkcij in reproduktivnih zmožnosti (Kuhar 2004).

Ženske namenijo več časa olepševanju telesa, saj so za svoj videz nagrajene povsem drugače kot za druge svoje lastnosti. Spremenjena razmerja moči so vplivala na vse večjo enakopravnost moških in žensk pri izbiri partnerjev. Če je prej veljalo, da so moški

žensko osvojili z inteligenco, lastnino in družbenim položajem, se je to v sodobnih družbah spremenilo. Finančna neodvisnost je ženskam dala svobodo, da si partnerja izbirajo po želji in ne na podlagi materialnega udobja, ki ji ga ta lahko nudi. Spremenjena razmerja so spodbudila tudi moške k večjemu negovanju svojega telesa (Kuhar 2004).

Sociološki in antropološki argumenti dokazujejo nasprotno, da je *"perferiranje določenih telesnih oblik historično in kulturno relativno; arbitrarne pa so tudi telesne značilnosti, ki signalizirajo spolno privlačnost."* (Kuhar 2004, 16) Kaj je lepo, privlačno in seksualno zaželeno smo naučeni, na to vpliva družbeno in kulturno vrednotenje. Obstaja le *"soglasje glede pojmovanja telesne privlačnosti."* (Kuhar 2004, 16) V prid sociološkim argumentom govori dejstvo, da veliko uveljavljenih lepotnih idealov ni v skladu s telesnimi oblikami, ki nakazujejo na dobre reproduktivne zmožnosti. Nekateri telesni ideali so v nasprotju z oblikami, ki nakazujejo na reproduktivni potencial, telesne prakse pa so celo nevarne in zdravju škodljive. Opaziti je tudi, da je v kulturah, kjer mladi sami izbirajo svoje partnerje, pomen videza veliko večji kot v kulturah, kjer so poroke vnaprej dogovorjene (Kuhar 2004).

Ena od telesnih značilnosti je ne glede na zgodovinsko, geografsko in kulturno dimenzijo skupna vsem družbam. V to je prepričan ameriški psiholog Davendra Singh (v Hočevar 2004), ki je analiziral modele v moški reviji Playboy od leta 1968 do leta 2001. Ugotovil je, da je idealno razmerje med pasom in boki 0,7. Pas mora biti za tretjino ožji od bokov. Enako razmerje je opazil tako med suhimi kot med bolj tolstimi modeli. Da bi dokazali neodvisnost tega razmerja od medijev, so znanstveniki teorijo preverili pri pripadnikih plemen, ki živijo globoko v Amazoniji. Rezultati so domnevo potrdili. Razlog naj bi bil ta, da taka razporeditev maščevja kaže na dobro hormonsko ravnotežje in sposobnost za razmnoževanje (Hočevar 2004).

O discipliniranju teles in delovanju oblasti na le-to, je veliko pisal filozof Michel Foucault (1984) v svoji knjigi Nadzorovanje in kaznovanje. Telesne kazni so odpravili na začetku 19. stoletja in tako je izginil spektakel, rablja pa so nadomestili nadzorniki, zdravniki, kurati, psihiatri, psihologi, vzgojitelji. Oblast ni več vidna in posebljena,

ampak razpršena in nedefinirana. Telo je potopljeno v politično polje. *"Oblastna razmerja ga neposredno zajemajo, investirajo ga, zaznamujejo, urijo, mučijo, ga prisiljujejo k delu, mu vsiljujejo ceremonije, zahtevajo od njega znake. To politično investiranje telesa je – prek kompleksnih in recipročnih razmerij – zavezano z njegovo gospodarsko uporabo."* (Foucault 1984, 30) Telo se kot produkcijska sila lahko koristno vzpostavi le v sistemu podrejanja, ko je hkrati produktivno in podjarmljeno. Podjarmljenje je doseženo subtilno in ne uporablja ne orožja ne terorja, je pretehtano, organizirano in tehnično premišljeno. Politična tehnologija telesa je difuzna in redkokdaj del kontinuiranih in sistematičnih diskurzov, *"deluje prek disparatnih pripomočkov in postopkov."* (Foucault 1984, 31) *"Gre za mikrofiziko oblasti, ki drobi in deli telesni čas, njegov prostor in njegova gibanja"*. (Foucault v Bartkey 2006, 59) Za podrejanje teles je bistveno nadzorovanje idej. Cilj oblasti je v svojih državljanih ustvariti verigo idej in jih tako voditi.

Foucault (1984) v nadaljevanju govori o krotkih telesih, takih, ki se jih da podrediti, uporabiti, spremeniti in izpopolniti. Krotka telesa so disciplinirana in nadzorovana s pomočjo pogleda oz. z mrežo pogledov, ki se nadzorujejo med sabo. Nadzorovanje je ključni del produkcijskega procesa. Disciplinska oblast je mnogovrstna, samodejna, anonimna, povsod in vselej prisotna in deluje kot mreža, v kateri se oblastna razmerja prepletajo, v bistvu pa je nevidna. Vidni so subjekti nadzorovanja in discipliniranja. Kako ta nenehna vidnost in nadzor delujeta, lahko pojasnimo z Benthamovim (v Foucault 1984, 199–207) modelom Panoptikuma. Zasnovan je tako, da nadzorniku oz. opazovalcu v vsakem trenutku ponuja možnost, da opazuje jetnike oz. opazovance, ne da bi oni vedeli za to. Nemogoče je, da bi opazovalec nenehno nadziral oz. opazoval vse opazovance hkrati, kljub temu pa se opazovanci vedejo, kot da so nenehno nadzorovani oz. opazovani. Opazovalni stolp bi bil lahko popolnoma prazen, a bi se opazovanci vseeno vedli v skladu s pričakovanji. Je aparat, ki lahko nadzoruje svoje lastne mehanizme in iz njegovega središča je viden vsak podrejeni. *"S pomočjo opazovalnih mehanizmov se povečata njegova učinkovitost in zmožnost za prodiranje v obnašanje ljudi"*. (Foucault 1984, 203). V družbi posamezniki delujemo kot opazovalci in opazovani in tako nadzorujemo in discipliniramo in smo nadzorovani in disciplinirani. Disciplina omogoča

z anonimnimi oblastnimi instrumenti diskretno delovanje oblastnih razmerij. Ljudje oblast izvršujejo drug nad drugim.

Bartkyjeva (2006) kritično izpostavi Foucaulta, češ da telo obravnava enoznačno, ko pa bi moral ločeno obravnavati moško in žensko telo. Zato se sama loti preučevanja disciplinskih praks, ki so značilne za žensko, in pojasnjuje, kako takšne vsiljene discipline delujejo na žensko identiteto in subjektiviteto. V današnji družbi je zaželeno vitko, čvrsto in depilirano telo. Ker večina žensk ne dosega standardov vitkosti, so prisiljene hujšati, telovaditi in se depilirati. To pomeni stalen nadzor želje po hrani, veliko telovadbe in redno depilacijo. Telo postane ženski sovražnik. Telovadijo seveda tudi moški, vendar so ženski cilji usmerjeni predvsem k discipliniranju telesa, da bi ugodile družbenim zahtevam, medtem ko so moški zavezani k drugačnim ciljem. Nekatere vaje so namenjene posebej ženskam, da oblikujejo "problematične" dele telesa, po navadi so to trebuh, stegna in zadnjica. Obrazna joga je namenjena predvsem ženskam, da se z njeno pomočjo *"lahko pomladijo za nekaj let"* (Ženska.si 2013). Seznam lepotnih tretmajev za oblikovanje telesa in nego obraza, namenjenih ženskam, je neskončen, medtem ko je ponudba za moške omejena ali zgolj osnovna.

Ženske velikokrat povezujejo svoj osebni uspeh s fizično privlačnostjo. Odsotnost skrbi za telo in previsoka telesna teža pogosto vodita do družbene diskriminacije in nizke samozavesti. Cilj ženske je osvojiti družbene norme in si pridobiti samozavest (Henry in drugi 2006).

Prostor, ki ga s svojimi gestami, z držo in s telesnim vedenjem zavzemajo ženske, je majhen in neudoben, medtem ko moški zapolnjujejo prostor v udobnih položajih. Moško gibanje je sproščeno in dominantno, medtem ko je žensko previdno in podrejeno. Tudi kadar temu na videz ni tako, ženske svoje telo disciplinirajo na druge načine, npr. z uporabo ličil, hoje v neudobnih oblačilih in čevljih z visoko peto. Moški in ženske se razlikujejo tudi po izrazih na obrazu, ustrežljivosti, podeljenih nasmehih, količini dotikov; moški se namreč žensk dotikajo pogosteje kot obratno, saj *"prilaščanje takšnih svoboščin do njihovih teles je običajno."* (Bartky 2006, 67) Ženska mora z gibi izražati

zadržanost in določeno mero erotičnosti. Njena drža in gibanje sta stalno nadzorovana. Sproščenost si lahko privošči le doma (Bartky 2006).

Precejšno mero pozornosti mora nameniti negi obraza, kože in las. Koža obraza mora biti mehka in čista, lasje svetleči in negovani, telo depilirano (noge, roke, obraz, intimni predeli). Vsi ti postopki ženski kradejo čas in denar, namesto da bi se ukvarjala s pomembnejšimi stvarmi v življenju, npr. z izobrazbo, kariero, hobiji. Edini čas, ko je ženski "dopuščeno", da se ne posveča svoji telesni teži, je čas nosečnosti in kratek čas po porodu. Seveda mora kljub temu skrbeti za nego kože in telesa ter modni videz. Kako močan je strah pred odvečnimi kilogrami in pridobivanjem teže potrjuje trend, ki se pojavlja med novodobnimi nosečnicami. Ta namreč zapoveduje telovadbo in hujšanje ter prepoveduje nabiranje kilogramov, čeprav tako ravnanje lahko resno škoduje zdravju otroka (Dnevnik 2008, 5. avgust).

Ženske so vsakodnevno izpostavljene podobam idealnega videza. Bistvo oglasov, namenjenih lepotnim in podobnim drugim izdelkom, je ženski sporočiti, da je pomanjkljiva in ne dosega standardov. Predispozicije za idealno žensko postavo ima le 1 % žensk (Kuhar 2004). Ženska, ki se odloči, da bo tem standardom sledila, pristane na *"radikalno in obsežno preobrazbo"* (Bartky 2006, 71), s tem pa ji je *"usojeno, da ji bo na neki točki spodletelo."* (Bartky 2006, 71)

2.2 Telesna samopodoba

Zaradi kompleksnosti in večdimenzionalnosti teme je težko postaviti enoznačno definicijo telesne samopodobe. Različni avtorji jo različno definirajo, skupni povzetek pa bi se najbrž glasil takole: Telesna samopodoba je skupek občutij, ki jih imamo o svojem telesnem videzu, ter naša predstava o tem, kako nas vidijo drugi.

Ta predstava o sebi je tesno povezana s telesnimi ideali zahodne industrijske družbe, ki ljudi spodbuja k potrošništvu, njen cilj pa je ustvariti čim več nezadovoljnih potrošnikov, ki bodo dobri in zvesti kupci.

Medtem ko ima pozitivna telesna samopodoba pozitivne učinke na ostale dimenzije življenja, lahko negativna telesna samopodoba prispeva k problematičnim psihosocialnim funkcijam, slabim medosebnim odnosom in družbeni zavrtosti (Davidson in McCabe 2006). Motnje telesne samopodobe lahko vodijo v prekomerno stradanje, prenažiranje in kompulzivno bruhanje, pretiravanje z zdravo prehrano in telesno vadbo, obsedenost z modo, kozmetičnimi in lepotnimi popravki ipd.

Če povzamem Casha in Pruzinskega (v Sira 2003, 1) je telesna samopodoba večdimenzionalni konstrukt, ki vsebuje notranje biološke in psihološke ter zunanje kulturne in socialne faktorje. Telesna samopodoba je oznaka *"za notranjo predstavo o lastnem zunanjem videzu"* (Thompson in drugi v Kuhar 2004, 84). Je pomemben vidik samoocene in duševnega zdravja v celotnem življenjskem obdobju (Harter v Sira 2003, 1). Telesna samopodoba je *"večdimenzionalno osebno stališče do lastnega telesa, posebej do njegove velikosti, oblike in estetike."* (Cash in drugi v Kuhar 2002, 259).

Telesna samopodoba je spolni fenomen. Smolakovo (2004) zanimajo vzroki za precejšnje razlike med spoloma. Deklice in ženske menijo, da imajo prekomerno težo, kljub temu da imajo povprečno ali celo podpovprečno težo. Fantje oz. moški imajo bolj realne predstave o svoji teži in so zaskrbljeni, kadar njihov telesni indeks res kaže na prekomerno težo. Povprečno težke dekllice poročajo o tem, da niso zadovoljne s svojo težo, videzom, izbirajo hrano in telovadijo skupaj z mamami, da bi izgubile težo. Pogosteje doživljajo pritiske vrstnikov, staršev in medijev glede teže, videza. Že otroci pri petih letih se zavedajo kulturne stigme prekomerno težkih ljudi.

Zaradi naraščajočih trendov motene telesne samopodobe še posebej pri adolescentkah in mladih ženskah so se raziskovalci začeli intenzivno ukvarjati z ocenami in zdravljenjem le-te. O moteni telesni samopodobi govorimo, kadar se predstava o lastnem telesu ne sklada z dejanskim stanjem. Te predstave vodijo v nezdrave telesne prakse. Največ motenj telesne samopodobe je sociokulturnega izvora (kulturne vrednote, način življenja, jezik, religija, navade ipd.). Harison in Cantor (v Henry in drugi 2006, 282) poročata o pomembni povezanosti med branjem trendovskih modnih revij in nezadovoljstvom s

telesom. Družbene norme želijo doseči predvsem adolescentke in mlade ženske, kar vodi k povečanemu nezadovoljstvu z lastnim telesom.

Korelacijo med branjem ženskih revij o zdravju in lepoti in nezdravimi telesnimi praksami so potrdili Thompson in drugi (v Henry in drugi 2006, 282).

Henry in drugi (2006) so raziskovali vpliv aerobne vadbe in intenzivne krožne vadbe¹ na telesno samopodobo žensk med 18. in 26. letom. Ugotovili so, da sta obe obliki vadbe povezani z izboljšanjem telesne samopodobe. O večjem zadovoljstvu je poročala skupina, ki je obiskovala intenzivno vadbo. Skupina, ki je obiskovala intenzivni trening, je izgubila več telesne maščobe kot skupina, ki je obiskovala aerobno vadbo, najmanj napredka se je pokazalo pri testni skupini, ki vadbe ni obiskovala. Raziskovalci so sklepali, da intenzivna vadba oz. podobne oblike vadbe lahko pomembno vplivajo na izboljšanje telesne samopodobe mladih žensk. Pri raziskavi so ugotovili razlike glede razloga za telesno vadbo. Mlajše ženske vadijo zaradi kontrole telesne teže in izboljšanja razpoloženja. Starejše ženske vadijo zaradi zdravja, čilosti in pozitivnejše telesne samopodobe. Razlog za vadbo pa pomembno vpliva na izboljšanje telesne samopodobe. Ženske, ki vadijo zaradi zdravja, čilosti in boljšega razpoloženja, poročajo o pozitivnem učinku vadbe na telesno samopodobo, medtem ko posameznice, ki jih motivira izguba telesne teže, dolgoročno ne poročajo o izboljšani telesni samopodobi.

Na podlagi raziskave med deklicami, starimi od 5 do 8 let, Dohnt in Tiggermann (2006) ugotavljata porast želje po manjši telesni teži in doseganju le-te s pomočjo dietnih praks že pri šestletnicah. Sociokulturne standarde deklicam posredujejo starši, sovrstniki in mediji. Po vstopu v šolo se deklice pogosteje pogovarjajo s sovrstniki in zato se z odraščanjem vpliv le-teh povečuje. Dekleta želijo biti sprejeta v skupino, kar se pogostokrat kaže v skupnih vrednotah. Najvplivnejši posredovalec sociokulturnih idealov so množični mediji. Dekleta, ki so gledala ženske revije in glasbene videospote, osredotočene na prikazovanje telesa in standardov vitkega ženskega telesa, so se bolj zavedala sociokulturnih idealov, načinov, kako jih doseči, ter so bila manj zadovoljna s

¹ Gre za vadbo, ki vključuje več različnih zvrsti aerobne in anaerobne vadbe

svojim telesom kot tista dekleta, ki so gledala otroške oddaje. Smolak (2004) meni, da je za uspešno preprečevanje in zdravljenje težav, povezanih s telesno samopodobo, ključno najti izvor. Zato so pomembne raziskave, ki se pomikajo v zgodnejša leta otrokovega razvoja z namenom, odkriti prelomno točko in sprejeti ukrepe, ki bodo preprečevali oz. omilili porast motenj telesne samopodobe med dekleti in ženskami (in v zadnjem času tudi vedno bolj med dečki in moškimi).

2.3 Adolescenca in telesna samopodoba

Obdobje adolescence je čas, ko otroci prehajajo v odraslo dobo. Takrat doživljajo veliko sprememb, tako telesnih kot psiholoških. Iščejo svojo identiteto, oddaljujejo se od družine oz. staršev in iščejo podporo pri prijateljih, ki to njihovo potrebo razumejo (Neyrand 2003). Zadovoljiva telesna samopodoba je pomemben faktor za razvoj osebne identitete in občutka družbene pripadnosti. Bolj kot je adolescent zadovoljen s svojim zunanjim videzom bolj uspešno navezuje stike v socialnem okolju in se razvije kot posameznik. Adolescenti z močno identiteto in visoko samozavestjo znajo bolje prepoznati socialne priložnosti in zmanjšati negativne vplive okolja. S telesnim videzom izražajo svojo unikatnost in pripadnost skupini, ki je v obdobju adolescence še posebej pomembna. Mladostniki primerjajo svoj videz z videzom vrstnikov, se med seboj pogovarjajo, iščejo potrditev in se zanašajo na odobravanje in podporo vrstnikov. Tako pridobijo občutek pripadnosti in lastne vrednosti. Telesni videz je močno povezan s socialnimi vrednotami. Ko adolescent prepozna, da sovpada z družbenimi normami glede zaželenega telesnega videza, navezuje stike s prepričanjem, da ga sovrstniki odobravajo. Če se adolescent ne prepozna znotraj družbenih norm glede zaželenega telesnega videza, lahko sledi nezadovoljstvo, stiska in umik iz družbe. Nekateri adolescenti posežejo po vzvodih za spremembo telesnega videza, tako da se bolj približajo standardom, medtem ko nekateri obdržijo kritično držo in navežejo stike v skupinah, v katerih so sprejeti. Sprejetost znotraj skupine vpliva na višjo samozavest in vrednotenje samega sebe (Price 2009).

Sociokulturne norme glede zaželenega telesnega videza so postale v zadnjih dvajsetih letih nedosegljive. Mediji, televizija in revije posredujejo družbene kriterije glede

zaželenega telesnega videza, ki se ga adolescenti dobro zavedajo (Sira 2003). Veliko je literature, ki govori o zaskrbljenosti s telesnim videzom pri ženskah. Glede na spremembe, ki se dogajajo v adolescenci v dojetanju lastnega telesa in glede na spremljajoče fiziološke spremembe je to obdobje še posebej občutljivo za razvoj motenj telesne samopodobe pri dekletih (Davidson in McCabe 2006), toda tudi fantje niso izvzeti. V času adolescence njihova telesna samopodoba ravno tako upade, vendar ne tako kritično kot pri dekletih in se hitreje popravi. Fantje si želijo predvsem povečati mišično maso, medtem ko je pritisk na dekleta dolgotrajnejši in obširnejši, zato je vložek deklet v svoj telesni videz mnogo večji. Kulturna definicija moškega in ženskega telesa se razlikuje. Žensko telo je postavljeno na ogled (predvsem moškim), moško telo je aktivno. Žensko telo mora biti privlačno in seksualno zadovoljivo (v očeh moškega). Takšnim sporočilom so dekleta izpostavljena že zelo zgodaj, na to jih opominjajo starši, vrstniki, mediji in družba. Sporočila glede zaželenega telesnega videza so vseprisotna in stalna za deklice, medtem ko je takih sporočil za dečke mnogo manj (Smolak 2004).

Zanimivo je, kaj vpliva na to, da so deklice bolj dovzetne za sociokulturna sporočila glede zaželenega telesnega videza. Smolak (2004) meni, da se deklice mnogokrat vzgaja, da so ustrežljive, kooperativne in se potrudijo v odnosih. Mogoče je to razlog, da dekleta v večji meri ponotranjijo sporočila glede zaželenega telesnega videza in so aktivnejše pri preoblikovanju svojega telesa s pomočjo diet in vadbe, kot to počno dečki.

Clay in drugi (2005) so izvedli raziskavo vpliva sociokulturnih faktorjev na telesno samopodobo in samozavest deklet. V raziskavo je bilo vključenih 136 deklet, starih med 11 in 16 let, ki so bile razdeljene v tri skupine. Prva skupina je bila izpostavljena naslovnici, na kateri je bil ekstremno suh fotomodel ženskega spola (UK številka 8). Druga skupina je bila izpostavljena naslovnici, na kateri je bil fotomodel enak kot na prvi naslovnici, le da so mu dodali 25 % telesne maščobe (UK številka 12-14). Obraz je ostal nespremenjen. Tretja testna skupina ni bila izpostavljena nobenim podobam. Dekleta, ki so bila izpostavljena gledanju naslovnice, so poročala o pomembno nižjem zadovoljstvu z lastnim telesom in nižjo samozavestjo glede na kontrolno skupino. Dekleta so na petstopenjski lestvici izbrala najprimernejši odgovor na trditev, kot npr.: Večina ljudi

meni, da izgledam dobro, kjer 1 pomeni, da se sploh ne strinjajo, 5 pa pomeni, da se popolnoma strinjajo. Povprečna vrednost telesne samopodobe skupine, ki ni gledala naslovnice, je bila 3,68; skupine, ki je gledala povprečen fotomodel, je bila 3,30; skupine, ki je gledala ekstremno suh fotomodel pa je bila 3,13. Podobne razlike so bile tudi pri merjenju samozavesti. Razlike med skupino, ki je gledala ekstremno suh fotomodel in povprečen model so bile relativno majhne. Med raziskavo so ugotovili, da se starejša dekleta bolj zavedajo kulturnih standardov glede ženske lepote in jih tudi ponotranjijo. Ta ugotovitev lahko pojasnjuje upad zadovoljstva z lastnim videzom in samozavestjo, kar je značilno za dekleta v zahodnih kulturah, ki so stalno izpostavljena množičnim medijem (revije, oglasi, televizija ipd.), ki te podobe popačujejo. Na zadovoljstvo s telesnim videzom vplivajo socialni odnosi in uspeh v šoli.

Dolgoročen vpliv izpostavljenosti idealom glede telesnega videza, kot jih predstavljajo mediji, so raziskali Stince in drugi (2001). Ugotovili so, da ima dolgoročna izpostavljenost idealom glede telesnega videza dolgoročno negativne posledice na ranljive mladostnike, tiste z nižjo socialno podporo (družina in prijatelji), kar se kaže s telesnim nezadovoljstvom, dietami in simptomi bulimije. Tega vpliva ni bilo zaznati pri posameznikih s primerno socialno podporo.

Po raziskavi Davidsonove in McCabove (2006) dekleta izraziteje ocenjujejo svoje telo bolj negativno kot fantje, svoj videz primerjajo z ostalimi v svojem socialnem okolju in so bolj pripravljene spremeniti svoj videz. Bolj kot lastna samoocena glede videza jih je skrbelo, kako jih bodo ocenjevali drugi.

Adolescenca je še posebej občutljivo obdobje za dekleta, saj se njihova telesa oz. zunanji videz spreminja drugače kot pri fantih. Videz deklet se spreminja v zanje nezaželeni podobi: poraščenost, maščoba, prsi, akne; medtem ko fantje pridobivajo dlake in mišice, kar je odraz močnatosti, tudi akne so pri fantih sprejete drugače kot pri dekletih. Te spremembe dekleta le oddaljujejo od podob, ki jih projicirajo mediji in s katerimi bi se rada poistovetila oz. jih dosegla, kar vodi do večjega nezadovoljstva z lastnim telesom in videzom, kot ga je zaznati pri fantih.

Za mladostnike je ključnega pomena mnenje njihovih sovrstnikov in njihove možnosti v igri zapeljevanja. V tem času intenzivno oblikujejo identiteto in iščejo svoje mesto znotraj vrstniških skupin (Kuhar 2002), ki je zanje ena izmed pomembnejših referenčnih skupin. Znotraj te (primarne) skupine se gradijo medosebni odnosi, zaupanje, varnost, čustvena podpora, skrb, zabava in igra (Ule 2005).

Clay in drugi (2005) predlagajo izobraževanja, ki bi pomagala ustvariti realno podobo glede telesnega videza, in zagotoviti orodja, ki bi zmanjšala sociokulturni vpliv in vzpostavila kritično držo glede standardov ženske lepote. Več raziskovalcev poudarja (npr. Stince in drugi 2001), da ni težava v zavedanju kulturnih standardov glede ženske lepote, temveč v ponotranjenju teh idealov. Zavedanje, da obstaja zaželen telesni videz, še ne vpliva na posameznike, da si želijo spremembe, so nezadovoljni z lastnim videzom, zaradi tega telovadijo, hujšajo ipd., prelom se zgodi takrat, ko nekdo poosebi te kulturne standarde in se jim želi približati za vsako ceno.

Ugotovitev, da vsi posamezniki v isti kulturi ne poosebijo standardov, je podlaga za nadaljnje raziskovanje. Vsak posameznik je unikum. Na njegov tako telesni kot čustveni razvoj vpliva več dejavnikov, ki se med seboj prepletajo in dopolnjujejo. V naslednjem poglavju se dotikam telesne samopodobe slovenskih adolescentk. Koliko slovenskih adolescentk je obremenjenih glede telesnega videza? Kakšno je stanje v primerjavi z drugimi primerljivimi državami? Odgovore na zastavljena vprašanja iščem v povezavi z družinskim življenjem in posebnostmi družinskega življenja v Sloveniji.

2.4 Telesna samopodoba slovenskih adolescentk

Pri pregledu literature (npr. Cooper in drugi 1991; Milan in Acker 2014; Frederick in drugi 2016 ipd.) se zdi, da je tematika telesne samopodobe in vplivov nanjo dobro zastopana. Ob tem me zanima, kako je tema zastopana v Sloveniji in kako se slovenski prostor razlikuje od ameriško-evropskega, od koder izhaja večina raziskav, povezanih s telesno samopodobo in vplivov nanjo.

Rezultati raziskav, ki jih vsaka štiri leta izvaja World Health Organisation (WHO), kažejo na zaskrbljujoče podatke glede telesne samopodobe slovenske mladine, še posebej deklet, glede na ameriško-evropsko povprečje (za pregled vključenih držav glej WHO 2016a). Podatki, ki so jih zbirali med letoma 2005 in 2006 kažejo, da je število pretežkih (angl. overweight) in zelo debelih (angl. obese) deklet v Sloveniji enako povprečju vključenih držav, ki znaša 12 % pri 11-letnicah in 10 % pri 13- in 15-letnicah. 39 % slovenskih 11-letnic, 49 % 13-letnic in 54 % 15-letnic meni, da so predebele. Povprečje znaša 28 % za 11-letnice, 37 % za 13-letnice in 41 % za 15-letnice (WHO 2008). Ti podatki uvrščajo slovenske adolescentke v sam vrh povprečja držav glede nezadovoljstva s telesno težo, ki je tesno povezana s telesno samopodobo. Podatki, pridobljeni med letoma 2009 in 2010, slovenska dekleta še vedno uvrščajo v vrh nezadovoljstva s telesno težo, saj kar 39 % 11-letnic, 49 % 13-letnic in 54 % 15-letnic meni, da so predebele, glede na povprečje: 27 % 11-letnic, 36 % 13-letnic in 40 % 15-letnic (WHO 2012). Podobno kažejo tudi najnovejši podatki, pridobljeni med letoma 2013 in 2014. 39 % slovenskih 11-letnic, 49 % 13-letnic in 54 % 15-letnic je nezadovoljnih s svojo telesno težo glede na povprečje: 28 % 11-letnic, 37 % 13-letnic in 41 % 15-letnic (WHO 2016a).

Nezadovoljstvo s telesom v predadolescenci in adolescenci predstavlja faktor tveganja za kasnejši razvoj nizke samozavesti, zmanjšanje psihološkega blagostanja, povečanje simptomatologije motenj hranjenja, dietno vedenje, debelost in depresijo (Smolak 2004; Davidson in McCabe 2006). Telesna samopodoba predstavlja pomemben faktor za splošno zadovoljstvo in srečo v življenju na splošno, zato je njeno raziskovanje za družbo njuno.

S pomočjo fokusnih skupin je Kuharjeva (2004) raziskovala telesno samopodobo med slovenskimi dekleti. V pogovore je bilo vključenih 34 deklet, starih med 17 in 22 let. Med pogovori so vsa dekleta eksplicitno ali implicitno izražala obremenjenost s svojim telesnim videzom, tudi tista, katerih telesa so bila skladna z lepotnimi ideali. Tretjina deklet je bila zaradi nezadovoljstva s telesnim videzom nenehno v frustracijskem stanju. Najbolj nezadovoljna s telesnim videzom so dekleta, ki občutijo največje pritiske zaradi ideala po vitkosti. Vsa udeležena dekleta se dobro zavedajo kulturnih idealov glede

zaželenega telesnega videza. Strinjale so se, da so ženske pod večjim pritiskom glede skrbi za telesni videz kot moški, za katere je *"bolj pomembna osebnost."* (v Kuhar 2004, 124). Pritisk ni vedno jasno določljiv. Na razmišljanja, občutke in vedenje v zvezi s telesnim videzom vplivajo mediji, starši, nasprotni spol, vrstnice in vrstniki ter družba. Mediji so tisti, ki posredujejo zahodne lepotne norme ženskega telesa in prispevajo k temu, da so ideali jasno posredovani in stalno prisotni. Udeleženke ugotavljajo, da mediji privlačen videz pogosto povezujejo z uspešnostjo na različnih področjih. Udeleženke poročajo o močnem medijskem pritisku. Nekatere so do teh podob kritične in zavzemajo lastno stališče glede zavajajočih medijskih podob. *"Medijska sporočila tvorijo splošno okolje, v katerem jih bolj neposredni kulturni dejavniki lahko okrepijo in s tem pospešujejo nezadovoljstvo s telesom ter vplivajo na sprejemanje različnih strategij spreminjanje telesa. Seveda pa je možno tudi obratno: ožje socialno okolje lahko ugodno vpliva na odnos deklet do telesa."* (Kuhar 2004, 129) Večina deklet je povedala, da najbližji nanje ne pritiskajo glede videza, da se med njimi najbolje počutijo, ne glede na lastne občutke glede telesnega videza. Udeleženke so poročale o zaznanem večjem pritisku in angažiranosti mam, ko gre za nasvete glede videza in lepotnih praks. Mame tudi pogosteje kot očetje izrekajo kritike. Očetje izrekajo kritike na šaljiv način, enako bratje. Predvsem dekleta s prekomerno težo so deležna spodbud in nasvetov mam glede prehrane in hujšanja. Večini pa starši ne dovoljujejo diet in skrbijo za njihove redne obroke. Dekleta so se strinjala, da se ženske trudijo za lep videz zato, da bi privlačile moške. Tiste, ki so v zvezi, se bojijo, kako bi fant reagiral, če bi se zredile. Da bi ugajale fantu, so pripravljene tudi hujšati. Bližnje prijateljice pa so tiste, s katerimi se lahko odkrito in temeljito pogovarjajo o problemih, povezanih s telesnim videzom, in so tudi edine, ki *"razumejo in resno jemljejo izkustva vrstnic s telesom."* (Kuhar 2004, 131) Prijateljice tudi pozitivno vplivajo na negativna občutja, povezana s telesnim videzom, in predstavljajo realnejši uvid glede telesa. Nekatere udeleženke so povedale, da spodbudno mnenje prijateljice ni kredibilno, saj to rečejo zato, da bi se bolje počutile. Prijateljice se med seboj tudi spodbujajo, pohvalijo, skupaj hujšajo in vadijo, kar lahko prijateljstvo okrepi ali pa ga zaradi tekmovalnosti za pozornost drugih lahko tudi razrahlja. Pomembno jim je tudi, kako so videne in sprejete med vrstniki. Dekleta so poročala tudi o pomembnosti telesnega videza za sprejetost v družbi. Privlačno telo povezujejo z

dietami in ne toliko s fizično aktivnostjo. Vsaj polovica jih je že bila na dieti, približno enako število jih navaja, da se občasno trudijo manj jesti in bolj zdravo hrano. Diet se je težko držati in po koncu diete izgubljene kilograme hitro spet pridobijo, poleg tega hujšanje slabo vpliva na njihove učne sposobnosti in splošno počutje. Diete jim pogostokrat prepovedujejo starši, večinoma pa nimajo volje, da bi jo začele ali vztrajale pri njej. Kot razloge za ukvarjanje s telesno vadbo dekleta navajajo različne dejavnike: pri tem uživajo, po vadbi se počutijo dobro, pri tem izoblikujejo rahlo poudarjene mišice in vitko telo. Tri četrtine deklet se z vadbo ukvarja vsaj občasno. Pomembnosti vadbe se zavedajo tudi tiste, ki niso fizično aktivne. Večina podpira kozmetične operacije, ki naj bi pomagale pri odpravljanju "kompleksov" in zviševanju samozavesti. (Kuhar 2004)

Podatki raziskav WHO (2008, 2012, 2016a), pridobljeni skozi daljše časovno obdobje, in raziskava Kuharjeve (2004) kažejo na zaskrbljujoče stanje med slovenskimi adolescentkami. Področje telesne samopodobe je v slovenskem prostoru omejeno raziskano. Slabo telesno samopodobo in vzroke zanjo med slovenskimi dekleti je treba podrobneje raziskati in najti vzroke za tako stanje. Našteta dejstva dajejo podlago za raziskovanje vprašanja telesne samopodobe in družinskih odnosov v slovenskem prostoru.

3 Družina in družinski odnosi

3.1 Definicija družine

Družina je osnovna celica družbe. Kot tako jo opredeljuje tudi Splošna deklaracija o človekovih pravicah (17. čl.): *"Družina je naravna in temeljna celica družbe in ima pravico do družbenega in državnega varstva."*

Martina Tomori (1994) je svoje študente prosila, naj na list papirja zapišejo asociacije, ki jih dobijo, ko pomislijo na besedo družina. Med najbolj pogostimi odgovori so bili: ljubezen, zatočišče, otroci, naročje, varnost, materinstvo in zaščita. Družina združuje življenjsko, pristno in nenehno dinamiko – dejavno in pošteno vključevanje, nenehno usklajevanje in prilagajanje. Družina ni stacionarna enota. Je nekaj živega, v njej se odvijajo komunikacije, zaznamujejo jo spremembe, krize, stiske in najpomembnejše -- ljubezen. Je živa in spreminjajoča se entiteta.

Sklepali bi, da je preprosto zapisati definicijo družine, saj imamo vsi predstavo o tem, kaj je družina, vendar temu ni tako. S težavami pri definiranju pojma družine se obširno ukvarja Rener (2006a). Kako definirati družino in tipologijo družin, da bo definicija hkrati razlikovalna, inkluzivna in operativna? Že sama izhodišča za definicijo družine so različna, lahko so sociološka, popisna ipd., na definicijo vplivata tudi politika in ideologija. Definicija družine je pomembna, *"ker deluje preskriptivno, ker predstavlja neke vrste "družbeni napotek in diagnozo", ki vpliva na (in je hkrati) odraz moralno ideoloških predstav in socialno političnega delovanja. Kar je v določeni družbi večinsko sprejeto kot moralno in torej normativno, je običajno nagrajeno tudi s socialno političnimi ukrepi in narobe."* (Rener 2006a, 14) Za statistične namene se uporablja definicija, da so družina pari brez otrok, pari z enim otrokom ali več in eden od staršev z enim ali več otroki in so med seboj povezani z zakonsko zvezo, kohabitacijo² ali starševskim razmerjem. Otroci so lahko biološki otroci, posvojeni otroci, pastorki/-ke, ne pa rejenci ali rejenke (Keilman v Rener 2006a, 16). Kljub številčnosti socioloških

² Partnerja večino časa prebivata v skupnem gospodinjstvu, nista poročena, o svoji zvezi poročata, da je kot zakonska zveza.

definicij večina le-teh opredeljuje družino kot dvogeneracijsko skupnost, ki skrbi za otroke (Renner 2006a). Bistvo družine je torej imeti in skrbeti za otrok-a/-e. *"Definicija OZN pravi takole: družino predstavljajo vsaj en (odrasel) človek ali skupina ljudi, ki skrbi za otroka/e in je kot taka (torej kot družina) prepoznana v zakonodajah ali v običajih držav članic."* (Family: Forms and Functions v Renner 2006a, 16).

Družine ne oblikuje le njena sestava, pač pa tudi razmerja in odnosi med njenimi člani. Vlogo vsakega družinskega člana določajo odnosi, ki jih ima z drugimi člani. Tako npr. vlogo matere ne moremo pojasniti, ne da bi vključili otroka. Družinski člani prevzemajo vloge glede na smiselnost in pretekle izkušnje, določajo jih sociokulturne vrednote, mesto v družini, duševne in telesne lastnosti posameznih članov. Vsak član družine dobi svojo označbo in jo postopoma vgrajuje v svojo identiteto. Vloge, ki jih posamezniki privzamejo v družini, pa lahko odločilno vplivajo na to, kakšno vlogo bo posameznik prevzemal v odnosih z ljudmi izven družinskega kroga (Tomori 1994).

Definicijo družine na osnovi socialne interakcije je izpeljala Čačinovič Vogrinčič (1998, 130–131):

Družino tvorijo dva ali več posameznikov, ki so v interakciji, imajo skupne motive in cilje; povezujejo jih skupna pravila, norme in vrednote; odnose v njej odraža in določa relativno trajna struktura statusov in vlog, v družini se oblikujeta zanjo značilna struktura moči in način vodenja; izoblikuje se relativno trajna mreža komunikacij ter statusov in vlog posameznih družinskih članov; diferencirajo se vloge glede na delitev dela; razločijo se čustveni odnosi med člani.

Družina je prvi socialni sistem, v katerem posameznik poimenuje in prepoznava svoje potrebe. Je sistem, v katerem se nauči ravnati z njimi, jih izraziti in zadovoljiti (Čačinovič Vogrinčič 1998).

Družinski člani so del mikrosistema, ki si deli predstave, stereotipe in splošne poglede glede družine in družinskih odnosov, vendar med različnimi državami prihaja do

kontekstno specifičnih variacij družinskih in prijateljskih odnosov (Zupančič 2001). *"Raznolikost na ravneh medosebnega vključevanje v družinske in prijateljske odnose odraža raznolikost v kulturnih normah in stališčih, ki so povezani z neodvisnostjo/medodvisnostjo med člani nuklearne in razširjene družine ter z vrednotami družinske integritete."* (Zupančič 2001, 152) Psihološko osamosvajanje od staršev in približevanje vrstnikom je v temeljnih vidikih psihosocialnega razvoja kulturno pogojeno (Zupančič 2001).

3.2 Mladi in družina

Generacije mladih, ki so živele v času od šestdesetih do osemdesetih let prejšnjega stoletja, so se od staršev razlikovala. Zavračale so njihova stališča, vrednote in življenjske izbire. Nasprotno je mladina devetdesetih let svojim staršem v tem oziru podobna. Zdi se, da so dosegli generacijski mir. Razlog lahko najdemo v krizi družb blaginje zahodne Evrope in v tranzicijskih tokovih vzhodne Evrope (Rener 2006b). *"Družini se je bolj kot drugim institucijam uspelo prilagoditi sodobnim postmodernim težnjam po individualizaciji in subjektivizaciji življenjskega sveta in kot taka deluje vzpodbudno na razvoj osebnostnih potencialov in potreb; družina deluje kot zavetje, terapevtsko proti okolju, ki blaži strese in konflikte iz zunanjega sveta, ki je za mlade vse bolj zahteven in ogrožajoč."* (Rener 2006b, 90)

Raziskave mladih v Sloveniji potrjujejo, da se le-ti vse bolj umikajo v zasebnost in zavračajo (politično) javnost. Slovenska mladina najbolj zaupa staršem, prijateljem ter bratom in sestram (Rener 2006b).

Nuklearna družina ni več edina oblika družinskega življenja. Družine se vedno bolj pluralizirajo in posamezniki si vedno bolj izbirajo obliko in način družinskega življenja. Vse več je izvenzakonskih skupnosti, ki take ostanejo tudi po rojstvu otrok, število razvez narašča, družine se ponovno vzpostavljajo. Mladi odhajajo od doma relativno pozno in tudi po odhodu iz svoje izvirne družine ostajajo vanjo še vedno vključeni z uporabo njenih uslug in storitev. LAT ("living apart together") faza je vmesna faza med odvisnostjo in neodvisnostjo od izvirne družine. Razlogi so lahko zunanji (ekonomska

neodvisnost, brezposelnost, stanovanjska problematika, podaljšan študij) ali subjektivni (lagodnost, razumevanje, varnost). V Sloveniji si mladi med 25. in 30. letom ne želijo več živeti pri starših, kljub temu pa jih večina misli, da bodo tam stanovali (Rener 2006b).

Prav tako so se spremenili odnosi med starši in mladostniki. Postali so vzpodbudni, zaupni in podporni. Otroci prejemajo od svojih staršev veliko čustvene podpore, starši zaupajo v intelektualne sposobnosti svojih otrok. Družine nudijo otrokom formalne in neformalne vire za čim boljše osnovo za nadaljnje življenje. Pri tem so najbolj zavzete matere in tašče. Mladi pričakujejo največ pomoči pri reševanju stanovanjske problematike in pri vzgoji otrok. Na pričakovano pomoč pomembno vpliva materialni status izvorne družine (Rener 2006b).

3.3 Značilnosti družinskih odnosov v Sloveniji

V preteklih poglavjih sem pokazala, da je družina eden izmed pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na telesno samopodobo adolescentk. Prav tako s povzemanjem raziskav telesne samopodobe v slovenskem prostoru pokažem, da je stanje med adolescentkami v Sloveniji zaskrbljujoče. V nadaljevanju s predstavitvijo značilnosti družinskih odnosov v Sloveniji navajam možne razloge, ki bi lahko vplivali na slabo telesno samopodobo med slovenskimi adolescentkami.

Slovenija se v nekaterih kazalcih statistično pomembno razlikuje od drugih držav Evropske unije. V nadaljevanju izpostavljam kazalce družinskega življenja, ki glede na pregledano literaturo lahko pomembno vplivajo na razvoj pozitivne telesne samopodobe.

Po podatkih Eurostata (2015a) se Slovenija pomembno razlikuje od evropskega povprečja glede vključenosti otrok v varstvo (javno ali zasebno). V letu 2014 je 82 % otrok v starosti od treh let do vstopa v šolo v varstvu preživelo več kot 30 ur tedensko, povprečje držav EU je 49 %. Od evropskega povprečja, ki za leto 2014 znaša 14 %, pomembno odstopa tudi odstotek otrok, mlajših od treh let, ki v varstvu preživijo več kot 30 ur tedensko, teh je kar 34 %. V Sloveniji v šolskem letu 2015/2016 deluje 978 javnih in 89 zasebnih vrtcev, vanj je vključenih 45,1 % enoletnikov, 69,9 % dvoletnikov, 83,7 %

triletnikov, 89,6 % štiriletnikov, 92 % petletnikov in 7,3 % šestletnikov ali starejših otrok³ (SURS 2016a).

Za Slovenijo je značilno, da se večina mater po porodniškem in starševskem dopustu vrne na delo za polni delovni čas, teh je 80,2 %, tistih, ki izkoristijo možnost skrajšanega delovnega časa je malo (Švab 2006). V Sloveniji je bilo leta 2010 12 % žensk, ki so delale skrajšan delovni čas, za primerjavo: na Nizozemskem je 70 % takih žensk. Usklajevanje družinskega in poklicnega življenja je relativno enostavno zaradi dobre mreže varstva otrok (Svetlin in Lah 2011) in ob sočasnem bivanju več generacij skupaj. V letu 2015 je skoraj 100.000 otrok živelo v istem gospodinjstvu z vsaj enim od starih staršev (SURS 2016b). Za ženske v moderni družbi je (bil) značilen dvorogi zaposlitveni vzorec. Pred poroko in materinstvom zgradijo prvi del zaposlitvene kariere, ki ga v času odraščanja otrok prekinejo in zaposlitev nadaljujejo, ko otroci odrastejo. V zadnjih petintridesetih letih ta trend upada in ženski vzorec zaposlitve postaja vse bolj podoben moškemu, kar vpliva na rodnostno vedenje in oblikovanje družin, ne pa tudi na vlogo matere, ki ostaja enaka (Švab 2006).

Za starše 20. stoletja bi lahko rekli, da so postali obsedeni z načrtovanjem otroka, s potekom nosečnosti in z vzgojo. Odločitev za otroka ne izhaja več iz ekonomskih razlogov, pač pa iz čustvenih potreb staršev. Otroci prinašajo "modernim" staršem psihološke koristi, samouresničitev in osmišljanje življenja (Ule in Kuhar 2003; Beck in Beck-Gernsheim 2006). Spreminjanje starševske vloge se kaže tudi v spreminjanju otroštva, saj postaja le-to vedno bolj intenzivno. Priročnikov na temo varstva in blaginje otrok je vedno več in ti se obračajo predvsem na matere, naj bodo občutljive za blaginjo svojih otrok. Glavna skrb staršev je zagotoviti otroku optimalno okolje za razvoj in blaginjo. Takemu otroštvu pravimo protektivno otroštvo. Cilj staršev je, z različnimi aktivnostmi in praksami, otroku zagotoviti čim višjo izobrazbo, kulturno raven, popraviti pomanjkljivosti in vplivati na vsestranski razvoj. Otroštvo postaja vedno bolj nadzorovan in strukturiran del življenja. Aktivnosti in prakse, ki jih starši izbirajo za svoje otroke, naj bi jih varovale pred fizičnimi, seksualnimi in moralnimi nevarnostmi. Potrebe, ki naj bi

³ V Sloveniji otroci v šolo praviloma vstopajo pri starosti 6 let.

jih imeli otroci, pa podaljšujejo odvisnost od staršev. Dolžnost dobrih staršev ni več otroka naučiti družbenih norm in vrednot, pač pa mu zagotoviti najboljše pogoje za njegov individualni razvoj (Švab 2001). Ni naključje, da se mladostniki na različne načine osvobajajo nadzorovanja in strukturiranja prostega časa, v različnih subkulturah ter s skrajnimi odzivi in protesti (Švab 2006), ki se lahko kažejo *”v obliki mučenja lastnega telesa, kot je na primer anorexia nervosa, primer spodletele identitetne igre.”* (Rener v Švab 2006, 82)

Od devetdesetih let dalje odrašča generacija mladih v Sloveniji drugače kot predhodne generacije. Mladi postajajo vedno bolj podobni svojim staršem, z njimi se strinjajo v stališčih, vrednotah in življenjskih strategijah (Rener 2006b). V sklopu raziskave WHO (2016a) so mlade po Evropi spraševali, kako lahko oz. težko komunicirajo s svojo mamo ter z očetom. Na vprašanje, kako lahko se pogovarjaš s svojo mamo, je odgovor zelo lahko ali lahko v evropskem povprečju izbralo 90 % 11-letnic, 82 % 13-letnic in 78 % 15-letnic. Slovensko povprečje je znašalo 94 % za 11-letnice, 83 % za 13-letnice in 79 % za 15-letnice. Tako evropsko kot slovensko povprečje kažeta na upadanje lahkotnosti komunikacije z mamo glede na višjo starost, kljub upadanju pa je odstotek še vedno visok. Slovenske mladostnice se lažje zaupajo svojim materam v primerjavi z mladostnicami drugih evropskih držav. Drugačno sliko kažejo odgovori na vprašanje, kako lahko se pogovarjaš s svojim očetom. Odgovor zelo lahko ali lahko je v evropskem povprečju izbralo 73 % 11-letnic, 60 % 13-letnic in 54 % 15-letnic. Slovensko povprečje znaša 78 % za 11-letnice, 58 % za 13-letnice in 50 % za 15-letnice. Tako evropske kot slovenske mladostnice lažje komunicirajo z mamami kot z očetmi. Z zviševanjem starosti otrok lahkotnost komunikacije s starši upada. Slovenske mladostnice se glede zmožnosti komunikacije z očetmi pri trinajstih in petnajstih letih znajdejo pod evropskim povprečjem.

Raziskava stilov navezanosti v slovenskem prostoru, v kateri je sodelovalo 176 študentov različnih fakultet Univerze v Ljubljani, starih od 19 do 27 let, je pokazala, da je 48 % študentov varno navezanih, 13 % preokupirano navezanih, 29 % plašljivo-izogibajoče navezanih ter 10 % odklonilno-izogibajoče navezanih (Žvelc in Žvelc 2006). Hazan in Shaver (1987) sta z vprašalnikom, ki definira tri stile navezanosti, ugotovila, da je

zastopanost stilov navezanosti približno enaka v otroštvu in v odrasli dobi. 56 % ljudi je varno navezanih, 24 % izogibajoče navezanih in 20 % anksiozno-ambivalentno navezanih. Podobno ugotavljajo tudi Cooper in drugi (1998), ki so na populaciji 1600 adolescentov povprečne starosti 16,9 let ugotovili naslednjo zastopanost stilov navezanosti: 56 % adolescentov je varno navezanih, 21 % izogibajoče navezanih in 23 % anksiozno navezanih.

Podatki kažejo na to, da je v Sloveniji več oseb ne-varno navezanih kot kažejo druge primerljive raziskave v ameriško-evropskem prostoru. Pretekle raziskave, ki so jih na temo stilov navezanosti opravili v Sloveniji (glej npr. Cugmas 2011; Žvelc in Žvelc 2006), so zajele študentsko populacijo. Raziskav slovenske populacije, ki bi se pomikala v zgodnejša obdobja odraščanja, nisem našla. Pretekle raziskave v slovenskem prostoru moramo uporabiti kritično, saj so raziskovalci uporabili različna orodja za merjenje stilov navezanosti. Ob upoštevanju, da stili navezanosti ostanejo relativno stabilni skozi celo življenje, nam lahko služijo za izhodišče pri raziskovanju telesne samopodobe med slovenskimi adolescentkami in pri raziskovanju, kako družinski odnosi (merjeni s stilom navezanosti) vplivajo na telesno samopodobo.

4 Teorija navezanosti

V nadaljevanju bom predstavila poglede avtorja teorije, ki mu očitajo patriarhalnost, ter povzemam slovenske avtorje, ki so se pri svojem delu opirali nanj. V posebnem podglavju bom predstavila sodobnejši pogled (kritike) teorije navezanosti, kako se stili navezanosti kažejo v odraščanju in kako stili navezanosti vplivajo na telesno samopodobo.

Na radikalen zasuk v vedenju in mišljenju o družbenem in čustvenem razvoju človeških bitij je vplival John Bowlby (1907–1990). Bil je vodilni v poskusih aplikacije etioloških konceptov⁴ na raziskovanje človeka, zlasti otroka. Pri svojem delu na različnih institucijah, kjer je opazoval otroke in njihove odzive, je spoznal, da imajo institucionalizirani otroci resne emocionalne probleme. Najbolj očitna je bila nesposobnost oblikovanja intimnih in trajnih odnosov z drugimi (Bastistič Zorec 2006).

Teorija navezanosti se od drugih splošnih teoretičnih pristopov raziskovanja odnosa med otrokom in starši razlikuje predvsem v tem, da že novorojenčku daje aktivno vlogo v interakciji s skrbnikom. Novorojenček naj bi imel genetsko osnovo za obnašanje, ki pritegne odraslega, da ga varuje, skrbi zanj in ga neguje ter tako držo tudi vzdržuje (Cugmas 2003a).

Bowlby (1969) je svoje raziskovanje nadgrajeval z opazovanjem otrok in njihovimi odzivi ob odtujitvi in kasneje združitvi matere ali njej enakovredne nadomestne osebe (v nadaljevanju bom uporabljala le izraz mati). Tako se je njegovo proučevanje človeškega vedenja preusmerilo iz psihoanalize v etologijo. S svojimi ugotovitvami je močno vplival na spremembe pri vzgojnih smernicah otrok in spodbudil *”številne razprave in raziskovanja glede institucionalne vzgoje predšolskih otrok.”* (Bastistič Zorec 2006, 83). Zasnoval je novo teorijo, ki ji danes pravimo teorija navezanosti⁵. Menil je, da je

⁴ Etiologija v najširšem smislu je veda o vedanju živali in ljudi brez enotnega konceptualnega sistema, gre za skupno orientacijo in stališča ter skupne metode raziskovanja. Raziskovalce zanimajo podobnosti v razvoju predstavnikov vrste (Batistič Zorec 2006, 79).

⁵ Batistič Zorčeva (2006) govori o primarni navezanosti.

"bistveno pri duševnem razvoju dojenčkov in mladih otrok to, da doživi toplo, intimno in stalno razmerje s svojo materjo (ali stalnim enakovrednim nadomestilom), v katerem oba najdeta zadostitev in užitek." (Bowlby 1969, xi-xii). Odzivi, ki jih je opazil pri dojenčkih in otrocih po ponovnem snidenju z materjo, so bili enaki tudi pri odraslih, ki so v mladosti trpeli zaradi separacijske anksioznosti (Bowlby, 1969). Zaključil je, da je *"prva navezanost osnova za vse nadaljnje navezanosti, ki jih človek v življenju formira."* (v Bastistič Zorec 2006, 81)

Na podlagi študije 44 delinkventnih otrok (Bowlby v Erzar in Kompan Erzar⁶ 2011, 50–51) je sklepal, *"da materina odsotnost v najzgodnejšem obdobju ključno prispeva k deviantnemu vedenju otrok"* (Erzar in Kompan Erzar 2011, 50) in oblikoval tezo *"da zgodnja materina odsotnost pušča na otroku trajne in nepopravljive čustvene posledice, ki se kažejo zlasti v njegovih stikih z okolico."* (Erzar in Kompan Erzar 2011, 50)

Bowlby (1969) pojasnjuje, da ima čustvena vez med otrokom in materjo biološko osnovo. Otrokovo preživetje je odvisno od tega, kako bodo zanj poskrbeli njegovi skrbniki, zato ima genetsko osnovo za obnašanje, s katero spodbuja in vzdržuje bližino skrbnika ter si tako povečuje možnost preživetja. Bowlby že novorojenčku pripisuje aktivno vlogo v interakciji s skrbniki.

Navezovanje je torej biološka nujnost. Primarna je vez dojenčka oz. otroka z materjo in ta je ključna za kasnejši razvoj (Bowlby v Fitton 2012, 122). Stil navezanosti, ki se oblikuje med skrbniki in otrokom je temelj za vse poznejše odnose. Pomen in teža izkušenj izvirne družine imata velik vpliv na ustvarjanje varnih intimnih odnosov v odrasli dobi. Izhodišče teorije navezanosti, ki pravi, da otrok od rojstva naprej išče čustveni stik, sta potrdili tudi razvojna psihologija in znanost o možganih (Erzar in Kompan Erzar 2011).

Teorijo navezanosti je s postopkom *tuja situacija* preverila in nadgradila M. S. Ainsworth. Gre za laboratorijski postopek, ki temelji na kratkotrajnih ločitvah in

⁶ Avtorja sta krščansko usmerjena, kar se pogostokrat kaže v prevelikem pomenu, ki ga pripisujeta družini oz. materi, zato moramo njune prispevke kritično presoјati, kljub temu pa je njun prispevek k razumevanju pomena vpliva družine na razvoj otroka velik.

ponovnih snidenjih otroka in skrbnika, pri tem pa opazujejo odnose med otrokom, skrbnikom in neznano osebo. Ključno je otrokovo obnašanje do skrbnika pri ponovnem snidenju. Skrbnik dvakrat zapusti prostor. Prvič ostane otrok sam z neznano osebo. Pri drugem odhodu nekaj časa ostane sam, nato se mu pridruži neznan oseb, kasneje še skrbnik. S svojim raziskovanjem je Ainsworthova podkrepila Bowlbyjevo ugotovitev, da je varna osnova za otrokovo raziskovanje sveta njegov objekt navezanosti. Otrok mora razviti varno odvisnost od staršev (skrbnikov), da se lahko sooči z neznano situacijo. Ta občutek varnosti je osnova za razvoj novih spretnosti in interesov na drugih področjih (Cugmas 2003a).

Otroci v interakciji s skrbnikom razvijejo delovni model sebe. Če so skrbniki občutljivi in dovzetni za otrokove potrebe, razvije otrok varno navezanost in pozitiven delovni model. Sebe dojema kot vrednega ljubezni, objekt navezanosti pa kot odgovoren. Svoj delovni model preslika na vse nadaljnje interakcije, saj so njegova pričakovanja do drugih enaka kot tista, ki se jih je naučil v odnosu do skrbnikov. Če skrbniki niso dovzetni za otrokove potrebe, otrok razvije anksiozno navezanost, sebe dojema kot ne vredno in nekompetentno osebo, objekt navezanosti pa kot neodziven, nekompetenten in neodgovoren (Cugmas 2003a).

Ainsworthova (Bretherton 1992; Cugmas 2003a; Erzar in Kompan Erzar 2011) je pri svojem drugem projektu, imenovanem *Baltimore project*, kjer so mater in otroka najprej opazovali doma, kasneje pa izvedli še postopek *tuja situacija*, prišla do zaključka, da je za razvoj varne navezanosti otroka ključna občutljiva dovzetnost za njegove znake in komunikacijo. Za razvoj varne navezanosti so najpomembnejši kriteriji materina občutljivost, sprejemanje, sodelovanje in dosegljivost.

Ker je Ainsworthova opazovala pare mater in otrok in je pri pojasnjevanju uporabljala izraz mati, ga pri navajanju njenih ugotovitev uporabljam tudi sama. To ne pomeni, da se otrok ne navezuje tudi na druge osebe, npr. na očeta. Zaradi spremenjenih družbenih trendov (povečano zaposlovanje mater, naraščanje ločitev, večja vključenost očetov v nego in vzgojo ter povečana kulturna raznolikost) se je vloga očeta spremenila. Očete

vedno bolj nadomeščajo očimi. Otroci se novim zapletenim družinskim zgradbam prilagodijo in zgradijo odnose z več skrbniki (roditelji in nebiološkimi starši) in sorejenci (Cabrera in drugi v Cugmas 2003a, 29–30). Cugmasova (2003a) je s teoretsko analizo dokazala, da se otroci navezujejo na različne skrbnike in da na "razvoj otrokove navezanosti ne vplivajo le občutljivost matere in druge njene značilnosti, ampak tudi oče." (Cugmas 2003a, 34)

Ainsworthova (v Cugmas 2003a) je pri svojem raziskovanju odkrila tri osnovne vzorce navezanosti. *Varno* navezanim otrokom pomeni mati varnost, ko raziskujejo, ob njenem odhodu zmanjšajo raziskovanje in doživljajo stres, vendar se ob njeni vrnitvi razveselijo, potolažijo in kmalu nadaljujejo svojo igro. Matere varno navezanih otrok so občutljive za otrokove potrebe. *Izogibajoče* navezani otroci se pri raziskovanju okolja zelo malo zanimajo za mater, ob odhodu doživljajo minimalen stres, ob njeni vrnitvi se je izogibajo oz. se ne zmenijo zanjo. Zanimivo je, da ti otroci doživljajo enako ali celo večjo mero fiziološkega vznemirjenja ob odsotnosti matere, ki pa so se ga naučili prikriti. Njihove matere se izogibajo telesnim stikom, kažejo odklonilen odnos in zavračanje. *Ambivalentno* navezani otroci se bojijo oddaljiti se od matere in minimalno raziskujejo, ob materinem odhodu izražajo velik stres, ob njeni vrnitvi se težko pomirijo, lahko izražajo jezo in sovraštvo ali pa nihajo med zavračanjem in oklepanjem. Matere ambivalentno navezanih otrok so nekonsistentne pri svojem vedenju do otroka in to v otroku povzroča zmedo, ki jo kaže s svojim obnašanjem.

Obstaja še četrti vzorec, ki ga je dodala raziskovalka Ainsworthove, Mary Main (v Erzar in Kompan Erzar 2011, 19) in mu pravimo *neorganiziranost/neorientiranost*. Zanj je značilna odsotnost skladne strategije otroka za premagovanje stresa ob ločitvi in snidenju z materjo. Otrok izkazuje nasprotujoča si čustva, do matere se obnaša konfliktno, zmedeno, prestrašeno. Ta način navezanosti je značilen za otroke, ki jih je mati zlorabljala ali trpinčila (Cugmas 2003a). Da bi se otroci varno navezali na svoje skrbnike, je najpomembnejša njihova konstantna drža (Erzar in Kompan Erzar 2011).

Teorija navezanosti pravi, da se vzorci navezanosti ponavljajo v celotnem življenju. Otrokov način navezovanja na skrbnika se kaže tudi v preostalih razmerjih in vpliva na življenjsko pot. Raziskava The Family Lifestyles Project potrjuje, "da navezanost v otroštvu v veliki meri napoveduje stil navezanosti v adolescenci" (v Erzar in Kompan Erzar 2011, 25). Nasprotno pa raziskava mladostnikov iz nestabilnih in socialno ogroženih razmer (v Erzar in Kompan Erzar 2001, 25) dokazuje, da se stil navezanosti lahko spremeni, če se spremenijo posebne, neugodne okoliščine. Zlorabljeni otroci ostanejo ne-varno navezani, medtem pa preostali ne-varno navezani otroci lahko spremenijo svoj stil v varnega, če se bistveno izboljšajo razmere. Za otroke, ki so iz varne navezanosti prešli v ne-varno, se je izkazalo, da so njihove matere postale depresivne. Od otrok, ki doživijo izgubo ali hud stres, jih je 44 % spremenilo vzorec, pri ostalih pa je do teh sprememb prišlo le v 22 %.

Čeprav si raziskovalci niso enotni glede trajnosti stila navezanosti, se vseeno strinjajo, da ima najpomembnejše mesto zgodnji stil navezovanja, ki daje temelj za vse druge stile navezovanja, ki jih človek razvije kasneje v življenju. Glede na različne okoliščine lahko posameznik uporablja različne stile navezovanja, npr. en stil navezovanja s partnerjem, prijatelji, drugi stil v službi. Stili navezovanja se prenašajo tudi med generacijami. Na stil navezovanja vplivajo tudi otrokov značaj oz. temperament, zdravstvene težave in/ali stresni življenjski dogodki (Erzar in Kompan Erzar 2011).

Da bi potrdile, ali zgodnje izkušnje vplivajo na razumevanje odnosov navezanosti v odraslem obdobju, so avtorice Beckwith in druge (v Cugmas 2003a, 25) spremljale otroke od rojstva do njihovega 18. leta in ugotovile, da lahko 10 % variance razložimo z občutljivostjo matere v zgodnjem otroštvu, kar je srednje veliko.

Na kakovost otrokove navezanosti vplivajo tudi materine predstave o sebi. Tiste, ki so visoko ocenjene na lestvici *varna osnova*, imajo varno navezane otroke. Te matere upoštevajo otroka kot ločenega posameznika, spoštujejo njegov notranji svet in objektivno razlagajo njegove znake. Tiste matere, ki so visoko ocenjene na lestvici *zavračanje*, imajo izogibajoče navezane otroke. Značilnost takih mater je zavračanje

otroka takrat, ko se otrokove predstave ne skladajo z njihovimi. Matere, ki so visoko ocenjene na lestvici *negotovost*, imajo ambivalentno navezane otroke. Matere neorganizirano/neorientirano navezanih otrok pa so visoko ocenjene na lestvici neobogljnost. Otroci mater, ki so občutljive, se primerno odzivajo, so vesele in zadovoljne v odnosu, razvijejo varno navezanost, medtem ko otroci mater, ki izražajo več jeze, so neobčutljive do otroka in nezadovoljne v odnosu, razvijejo ne-varno navezanost (Cugmas 2003a).

Občutljivost pa ni edini dejavnik, ki vpliva na razvoj otrokove navezanosti. Različni raziskovalci so raziskovali vpliv temperamenta in vpliv družbenega konteksta (izobrazba, zaposlenost, konflikti staršev). Ugotovili so, da vsi zgoraj naštetih dejavniki lahko vplivajo na razvoj otrokove navezanosti. Nanjo kot kontekstni dejavnik pomembno vpliva odnos med starši. *"Otrokova čustvena varnost oz. odsotnost le-te se izraža tudi v otrokovih reprezentacijah družinskih odnosov."* (Cugmas 2003a, 47) V družinah, kjer si partnerja nudita oporo, je večja verjetnost, da bodo otroci razvili varno navezanost in si ustvarili pozitivne predstave o odnosih in družini. Kjer sta starša sovražna drug do drugega, se ne ujemata in dopolnjujeta ali se celo razvežeta, se kaže pomembna povezanost z razvojem anksiozne navezanosti. Matere, ki poročajo o pozitivnem in zadovoljujočem odnosu v partnerski zvezi, so bolj občutljive tudi za otrokove potrebe (Cugmas 2003a). *"Oblikovanje dobrih zakonskih odnosov lahko pomeni pomemben zaščitni dejavnik, ki deluje nasproti negativnemu vplivu otrokovih težavnih izkušenj."* (Cohn in drugi v Cugmas 2003a, 49) Torej, na razvoj navezanosti vpliva več dejavnikov, ki so med seboj povezani: otrokove značilnosti, značilnost staršev in družbenokontekstni dejavniki. *"Za razumevanje, kdaj se bo pri otroku razvila varna navezanost, je pomembneje, ali obstaja ravnotežje med stresi in oporami, dejavniki tveganja in zaščitnimi dejavniki."* (Belski 1996 v Cugmas 2003a, 54)

4.1 Kritični pogled na teorijo navezanosti

Ob svoji izdaji je teorija navezanosti pomenila preobrat v razumevanju družbenega in čustvenega razvoja ljudi. Težko je verjeti, da lahko ena oseba v življenju posameznika tako ključno in trajno vpliva na celoten potek njegovega življenja. Bowlby, Ainsworth ter

Erzar in Kompan Erzar pripisujejo preveliko vlogo materi oz. primarnemu skrbniku (po navadi tudi tej osebi pripisujejo ženski spol), zanemarijo vpliv očeta, drugih skrbnikov, širše družine, vzgojiteljic, učiteljic, vrstnikov, romantičnih partnerjev in drugih. Novejše raziskave in kritike, ki jih navajam v nadaljevanju, teoriji oporekajo ravno to, da otroci in odrasli razvijajo večkratne navezanosti, ki niso odvisne druga od druge. Na družbeni in čustveni razvoj človeka vpliva več dejavnikov, ki se med seboj prepletajo in so pri vsakem posamezniku unikatni.

Bowlby je svojo teorijo razvil v patriarhalni zahodni družbi. Prevladujoči seksistični pogled je ženskam pripisoval zgolj materinsko vlogo in je zanemaril dejstvo, da tudi moški prevzemajo aktivno vlogo pri negi in vzgoji otrok. Blumova (v Times Higher Education 2012) navaja, da znanost ne obstaja v vakuumu: nanjo vpliva kultura, ki jo obdaja in obratno. Teorije izvora človeka in modelov vedenja niso upoštevale ženske perspektive. Po njih naj bi bili moški pobudniki evolucije, ženske in otroci pa v njej igrajo obrobno vlogo. V moško privilegiranih družbah se ugotovitev kaže tudi v odnosu do žensk, npr. z nadzorom nad svobodo gibanja, izražanja in razmnoževanja. Hrdyjeva (v Times Higher Education 2012) je pri svojem raziskovanju spoznala, da se družbe, v katerih so potomci tako dolgo odvisni od skrbnikov, ne morejo razviti brez pomoči drugih, ki pomagajo skrbeti za mlade. Babice lahko igrajo pomembno vlogo pri vzgoji otrok. Ženske so v času po svoji plodni dobi še posebej predane, izkušene in motivirane v pomoči pri vzgoji (Hrdy 2012). Hewleat (v Times Higher Education 2012) je v dvajsetih letih svojega delovanja na terenu v Centralnoafriški republiki opazil, da roditeljsko nego opravljajo različni člani genetsko povezane skupine in tako se ustvarja mreža skrbnikov, ki vzgajajo otroke. Patriarhalne družbe z ustvarjanjem okolja, ki matere izolira od socialne podpore, ustvarjajo podobo mater, ki so predane in dajejo prednost otroku. Za zagotavljanje evolucijsko stabilne strategije je potrebna podporna mreža skrbnikov in s tem zagotavljanje čim večjega števila figur navezanosti. Če enemu od skrbnikov spodleti v opravljanju svoje vloge, lahko mnogo drugih zagotovi potrebno podporo za čustveno stabilne in varno navezane posameznike. Te ugotovitve se kažejo v družbi lovcev in nabiralcev (Times Higher Education 2012). Monotropna vez med enim skrbnikom in otrokom v različnih kulturah je prej izjema kot pravilo. Spremenjena perspektiva zahteva

ponovno definicijo in organizacijo navezanosti (Keller 2013). Ker družba ne bi preživela, če bi le matere skrbele za otroke, Hrdyjeva (v Keller 2013, 182) predlaga kooperativni model vzgoje, ko nestarševski člani socialne skupine nudijo oporo pri vzgoji potomcev. Sostarševska (angl. *alloparent*⁷) pomoč (babice, bratje in sestre, drugi sorodniki) prinaša korist materam, saj jih razbremeni pri vzgoji otrok in omogoča njeno delovanje na drugih področjih (Keller 2013).

Teorija navezanosti in raziskave, povezane z njo, temeljijo na konceptu zahodne družbe srednjega razreda, katere cilj je individualna psihološka avtonomija. Avtonomija, sorodstvena razmerja, socializacijski cilji ter vzgojne strategije se v različnih kulturah razlikujejo. Navezanost je potrebno redefinirati v skladu s posamezno kulturo in razviti nove predstave in teorije, povezane z njo (Keller 2013).

Nekatere raziskave s področja razvojne psihologije pa so pokazale, da starši nimajo prevelikega vpliva na svoje otroke. Scarrova (1992) v svoji raziskavi zaključuje, da starši ne morejo povzročiti otroku škode, če ni njihovo vedenje do otroka zares disfunkcionalno.

IJzendoorn in drugi (1992) nasprotujejo Bowlbyjevemu *monotropnemu* modelu definiranja navezanosti. V večini družin današnjih zahodnih družb stalna prisotnost ene osebe ni mogoča zaradi izpolnjevanja drugih obveznosti, npr. zagotavljanja ekonomske varnosti. Starši pogostokrat vzgajajo tudi več otrok hkrati. Otrok je vpet v mrežo figur navezanosti (mami, oče, sorejenci, varuška) in odsotnost ene figure ne pomeni odsotnost vseh varnih osnov. *Hierarhični* model navezanosti še vedno pripisuje mami najpomembnejšo vlogo objekta navezanosti, ostali varuhi služijo kot varna osnova, ko primarni skrbnik ni na voljo. Tretji model je *neodvisni*, ki pravi, da je otrok lahko podobno navezan na različne varuhe, s katerimi je v dolgotrajnem odnosu. Odnos z vsakim zgradi na določenem področju, na katerem osebo dojema kot varno osnovo. Četrty model je *integracijski*, ki pravi, da v primeru mreže treh figur navezanosti otrok uravnava

⁷ Z besedo *alloparenting* se označuje sistem starševanja, v katerem posamezniki, ki niso starši delujejo v starševski vlogi, npr. v situaciji, kjer stari starši prevzemajo vlogo staršev.

različne navezanosti. Varna navezanost na eno osebo lahko kompenzira ne-varno navezanost na drugo osebo. Obstoj navezanosti na nestarševske skrbnike so raziskovali na podlagi podatkov, pridobljenih na Nizozemskem. V raziskavo so vključili družine, v katerih sta zaposlena oba starša, otrok pa je vključen v dnevno varstvo, in družine v Izraelu, katerih otroci so vključeni v kibuce⁸. Potrdili so obstoj navezanosti na nestarševske varuhe in podprli integracijski model medsebojnih odnosov s pridržkom, da jasne meje med neodvisnim in integracijskim modelom ne morejo potrditi. Med otroki, ki razvijejo eno, dve, tri ali nobene varne navezanosti so razlike. Najboljšo osnovo za stabilen razvoj imajo otroci z največ varnimi navezanostmi. Podobne ugotovitve podpira tudi Cugmas (2003a, 86): *"Otrok razvije različno kakovost navezanosti na različne osebe, ki so zanj pomembne."*

Več avtorjev (npr. Berghaus 2001; Sroufe v Cugmas 1998, 100) navaja, da je v postopku tuja situacija spregledan otrokov temperament. Ta je dedno zasnovan in zmerno vpliva na obnašanje posameznika. Otroke lahko razvrstimo na tri kategorije: lahko vzgojljivi otroci, težavni otroci in otroci, ki se počasneje prilagajajo. Obstajajo raziskave, ki pojasnjujejo zveze med otrokovim temperamentom, materinim odnosom do otroka in otrokovo navezanostjo na mater. Te raziskave dokazujejo, da temperament vpliva na otrokovo obnašanje. Mati s svojim odzivanjem lahko vpliva na razvoj otrokovega temperamenta in posledično na kakovost navezanosti (Cugmas 1998). Na razvoj otrokove navezanosti vplivata tako otrokov temperament kot njegove izkušnje s skrbniki. Temperament pa vpliva na občutljivost skrbnikov in s tem na navezanost in razvrščanje navezanosti v postopku tuja situacija (Sroufe v Cugmas 1998, 100). Otroci se v tuji situaciji obnašajo podobno, če se morajo ločiti od mame ali od očeta, kar potrjuje vpliv temperamenta na obnašanje v tuji situaciji (Fox in drugi v Cugmas 1998, 104).

Stili navezanosti ne ostanejo vedno stabilni. Ni jasno, kakšen je dejanski vpliv zgodnjega stila navezanosti na odnose v adolescenci in odraslosti, ko ima posameznik več različnih izkušenj v medosebnih odnosih (Berghaus 2001).

⁸ Družbena skupnost v Izraelu.

Več avtorjev (npr. Berghas 2001, Karen 1990) opozarja na pomanjkljivosti postopka tuja situacija. Vzorec, ki ga je Ainsworthova opazovala, da je razvila postopek, je premajhen. Reakcije otrok niso konsistentne, saj lahko npr. otrok, ki je deležen skrbne nege, v postopku tuja situacija reagira na način, ki ga uvršča med ne-varno navezane, zanemarjen otrok pa lahko v tem postopku kaže varno navezanost. Ainsworthova ni podala zadostnih testov zanesljivosti. Ker ni videoposnetkov raziskave, pregled ni mogoč. Raziskave ni ponovila, da bi dokazala njeno ustreznost. V letih po izdaji Ainsworthine tuje situacije je več avtorjev svoje raziskovanje utemeljevalo ravno s tem postopkom, zato so njihove raziskave zaradi pomanjkljivosti testa vprašljive (Karen 1990).

Otroci iščejo ljubezen. Če te ne dobijo pri skrbnikih, jo iščejo pri drugih ljudeh. V zgodnjih letih otroci lahko spremenijo svoj vzorec navezanosti iz ne-varnega v varnega. Navezanost iščejo pri drugih odraslih znotraj in zunaj družine ter tako kompenzirajo primanjkljaj v odnosu s primarnim skrbnikom. Če najdejo tako osebo, lahko je to mama, oče, učiteljica ali katerakoli druga oseba, ta odnos pomaga premostiti ne-varno primarno navezanost. Za zmožnost razvoja pozitivnega samovrednotenja in predelavo težav pomeni veliko že ena oseba, ki otroku nudi varno osnovo. Težava pri prehajanju ne-varnega v varni stil je, da otroci težko najdejo tako osebo, saj so razvili vedenja, ki pogosto odvrnejo osebe, ki bi jim drugače lahko pomagale razviti varno navezanost. Tudi mami, ki je predelala svoje težave in postane skrbna do otroka, je težko spremeniti vzorce preživitvenih strategij, ki jih je razvil otrok. Edini način je potrpljenje in vztrajnost v odnosu do otroka, dokler ne zgradi novih pričakovanj v odnosih oz. korigira svoje notranje modele. Brez pomoči terapij je najlažje te spremembe doseči pred adolescenco, vendar je za to pomembna neomajnost osebe, ob kateri otrok spremeni svoja vedenja in stke bližnji odnos (Karen 1990).

Tudi Mikulincer in Shaver (2009) podpirata tezo o večkratni navezanosti. Govorita o širokem in strukturiranem krogu varne navezanosti. Ponavljajoče izkušnje podpornega odnosa ne glede na osebo (starši, prijatelj, romantični partner, vodja ali terapevt) gradijo obsežne mreže pozitivne mentalne predstave in vzdržujejo čustveno stabilnost. Ljubeči in podporni odnosi z drugimi zmanjšujejo skrbi pred zlorabo, zavrnitvijo ali presojanjem.

Širok in strukturiran krog varne navezanosti se začne graditi z dejansko ali simbolno izkušnjo podpornega ravnanja drugih, z njegovo pomočjo se posameznik razvije v zvedavo in zaupljivo osebo z občutkom za osebno vrednost. Ta ugotovitev ima pomembno vrednost, saj predpostavlja, da lahko posameznik, ko vstopi v odnos z osebo, ki zanesljivo in občutljivo nudi podporo in varnost, osebno zraste in izboljša svoje mentalno zdravje.

4.2 Odraščanje in stili navezanosti

Navezanost ni omejena na otroštvo, saj se z različnimi odnosi (npr. prijateljski, partnerski) nadaljuje in razvija celo življenje, vendar značilnosti navezanosti v prvih odnosih ostajajo relativno stabilne skozi življenje. Stili navezanosti se lahko spremenijo ob večjih spremembah, v partnerskih ali terapevtskih odnosih (Žvelc in Žvelc 2006).

The Minnesota Longitudinal Study of Parents and Children (v Erzar in Kompan Erzar 2011, 23–24) je potrdila, da se stili navezanosti pri enem letu, merjeni s postopkom tuja situacija, pogosto ohranijo tudi pri starosti štiri do pet let. Večina varno navezanih otrok pri enem letu je v primerjavi s svojimi ne-varno navezanimi vrstniki dosegala boljše rezultate glede samopodobe, pozitivnega odzivanja med vrstniki, socialnih spretnosti in samostojnosti. Bili so bolj priljubljeni, iznajdljivejši, vztrajnejši, odprti za sodelovanje in komunikacijo, bolj sočutni in prilagodljivi. Ko se izogibajoče navezani otroci počutijo ogrožene, se začnejo izogibati vrstnikom. Tako vedenje vodi v izolacijo, sovražnost, depresivnost in nesocialno vedenje. Pogosto za te otroke je laganje, goljufanje, kraja. S svojimi dejanji odrivajo od sebe vrstnike. Ambivalentno navezani otroci so v stiku z vrstniki in odraslimi (npr. vzgojiteljicami) nesamostojni in negotovi, pretirano iščejo pomoč in pozornost in se ne morejo osredotočiti na trenutno okolico. V nepoznanih okoliščinah so nemočni, pasivni in prestrašeni, v poznanih reagirajo jezno in obrambno. Neorganizirano navezani otroci se tudi kasneje vedejo nasilno, neobvladljivo in nemirno. Pri šestih letih se neorganizirano vedenje spremeni. Otroci prevzamejo nadzor nad okolico in domačimi, kar se kaže v prisiljevanju in nadziranju staršev ter zavračanju in poniževanju le-teh. Do staršev izražajo sovraštvo, obenem pa so do njih zaščitniški in pozorni, kakršni bi morali biti starši do njih (Erzar in Kompan Erzar 2011).

Varni navezanosti v otroštvu sledi tudi varno in samostojno navezovanje v adolescenci in zgodnji odrasli dobi, čemur pravimo avtonomnost. Bližnji prijatelji in učitelji, ki jim zaupajo, jim predstavljajo varno osnovo (ang. secure-base), k njim se lahko zatečejo v primeru stiske, pomenijo jim varno zatočišče (ang. safe-heaven), ko iščejo tolažbo in pomiritev. Varno navezani adolescenti svoje otroštvo in mladost opisujejo pozitivno (Kerns in Richardson 2005).

Ambivalentno navezani otroci v adolescenci oblikujejo preokupirano ali tesnobno navezanost, v opisu svojega otroštva se posvetijo podrobnostim in nimajo pregleda nad celotnim dogajanjem. Teži jih breme otroštva, ko so skušali ugajati staršem, težko sprejmejo svojo nepopolnost in nepopolnost drugih. Izogibajoči stil je kasneje klasificiran v izogibajoče odklonilen stil navezanosti. Taki adolescenti zelo redko zaupajo svoje izkušnje in so samozadostni. Neorganizirani stil je stil nerazrešene navezanosti v odrasli dobi. Adolescenti se ne znajo soočiti z izgubo ali travmo. Čutijo se nemočne in ujete v dogodke ali v odnosu do oseb, ki so jih negativno zaznamovale (Erzar in Kompan Erzar 2011).

Adolescenca je čas, ko se posameznik odmika od staršev. Svoje mesto išče v družbi in v odnosih med vrstniki. Izkušnje, ki jih pridobi v družini, uporablja za navezovanje stikov z vrstniki. Družina mu še vedno predstavlja varno zatočišče, vendar je ob koncu adolescence (praviloma) primarna figura navezanosti romantični partner. Ni pojasnjeno, kako stil navezanosti vpliva na čustvena izkustva, samodefiniranje in raziskovalna vedenja (npr. prestopki, seksualna vedenja, uporaba drog) v tem razvojnem obdobju (Cooper in drugi, 1998).

Stile navezanosti v adolescenci in odrasli dobi raziskujemo s pomočjo poglobljenega intervjuja ali samoocenjevanjih vprašalnikov. Na podlagi intervjuja raziskovance kategoriziramo na avtonomne in neavtonomne; neavtonomne uvrščamo še v podkategorije: odklonilnost, preokupacija in nerazrešenost. Za avtonomni stil (varna navezanost) je značilna skladnost življenjskih zgodb in uravnotežen pogled na otroštvo.

Posamezniki z avtonomnim stilom cenijo svoje izkušnje in odnose. Posamezniki z odklonilnim stilom navezanosti svojih izkušenj zaradi pomanjkanja medosebnih odnosov v otroštvu ne povezujejo z osebnostnim razvojem. Ko opisujejo otroštvo, podajajo splošne in neargumentirane opise. Za posameznike s preokupiranim stilom navezanosti je značilna močna želja po bližini in strah pred izgubo le-te. Njihovi čustveni spomini ovirajo funkcioniranje v sedanosti. Osebe z nerazrešenim stilom navezanosti v intervjuju težko ohranijo zbranost zaradi travm, povezanih s preteklostjo, njihove zgodbe niso skladne ali pa celo prekinajo intervju (Žvelc in Žvelc 2006).

Hazan in Shaver (1987) sta menila, da teorija navezanosti nudi temelje, na podlagi katerih bi lahko raziskovali partnerske odnose. Enaki stili navezanosti se pojavljajo v mladostniških in odraslih partnerskih zvezah, zato sta temeljne komponente teorije navezanosti aplicirala na vse partnerske zveze. Razvila sta vprašalnik treh stilov navezanosti (varen, anksiozno-ambivalenten in izogibajoč), s katerim dokazujeta, da je zastopanost stilov navezanosti v otroštvu skoraj enaka zastopanosti stilov v odrasli dobi. Potrdila sta povezavo med posameznikovim delovnim modelom, njegovimi (romantičnimi) zvezami in stilom navezanosti. Dokazala sta, da stil navezanosti v odrasli dobi najbolj napoveduje zaznava kvalitete odnosa s starši in odnos med staršema. Starejši ko postaja posameznik, manj vpliva imajo nanj izkušnje iz otroštva. S pridobivanjem izkušenj iz različnih odnosov lahko posameznik spremeni delovne modele sebe in drugih. Main in drugi (v Hazan in Shaver 1987, 522) navajajo, da lahko posameznik z uspešno predelavo negativnih izkušenj iz preteklosti spremeni delovni model sebe in drugih. S tem se prekine prenos navezanosti iz ene generacije v drugo. Mainova (v Žvelc in Žvelc 2006, 61) je dokazala močno povezanost med stilom navezanosti matere in stilom navezanosti otroka.

Bartholomew in Horowitz (1991) sta oblikovala nov model stilov navezanosti v odrasli dobi. Po njunem mnenju navezanost opredeljujeta dve dimenziji, in sicer (pozitiven ali negativen) model sebe (koliko sem vreden jaz) in (pozitiven ali negativen) model drugih (koliko so vredni drugi). Na podlagi svojih ugotovitev definirata štiri stile navezanosti v

odrasli dobi: varen, odvisen, izogibajoč-odklonilen in izogibajoč-plašljiv. Model navezanosti v odrasli dobi ponazarja spodnja shema.

Tabela 4.1: Model stilov navezanosti v odrasli dobi

		MODEL SEBE (Odvisnost)	
		Pozitiven (nizka)	Negativen (visoka)
MODEL DRUGIH (izogibanje)	Pozitiven (nizko)	CELICA I VAREN Udoben v intimnosti in avtonomnosti	CELICA II ODVISEN (anksiozen, preokupiran) Odvisen od odnosov
	Negativen (visoko)	IZOGIBAJOČ - ODKLONILEN Zanikanje navezanosti Nasprotno-odvisen	IZOGIBAJOČ - PLAŠLJIV Strah pred intimnostjo Izogibanje socialnim stikom

Vir: Bartholomew in Horowitz (1991, 227)⁹

Posamezniki, ki so varno navezani (celica I), sebe vrednotijo pozitivno in druge vidijo kot sprejemajoče in odgovorne. Odvisno navezani (celica II) imajo občutek manjvrednosti in druge vrednotijo pozitivno. Ta vzorec enačimo z anksiozno-ambivalentnim stilom Hazana in Shaverja (1987). Izogibajoče plašljivi posamezniki (celica III) sebe vidijo kot nevredne (ljubezni), za druge menijo, da jih bodo negativno ocenjevali, jih zavrnilo ali se jim ne bodo zdeli vredni zaupanja. Z izogibanjem odnosu se zavarujejo pred pričakujočo zavrnitvijo drugih. Izogibajoče odklonilni posamezniki (celica IV) sebe visoko vrednotijo, proti drugim pa so negativno usmerjeni, zato ohranjajo neodvisnost in neranljivost (Bartholomew in Horowitz 1991).

Cugmasova (2003b) je na podlagi pregleda literature, povezane s stili navezanosti, povzela, da je navezanost dinamični sistem in da so raziskovalci v preteklosti prvi

⁹ Tabela v izvorniku je v prilogi

izkušnji pripisovali prevelik pomen. Stili navezanosti in delovni modeli postanejo stabilni šele v odraslem obdobju.

4.3 Teorija navezanosti in telesna samopodoba

V nadaljevanju sledi pregled nekaterih raziskav, ki se ukvarjajo s povezovanjem teorije navezanosti in telesne samopodobe. Izbrala sem raziskave z reprezentativnimi, številčnimi vzorci, več spremenljivkami in eno dlje časa trajajočo raziskavo. Te raziskave potrjujejo povezanost med stilom navezanosti in telesno samopodobo. Vse pregledane raziskave, razen ene, ki je bila izvedena v Izraelu, so potekale v ameriškem prostoru. Med seboj se razlikujejo glede vzorca, vse pa navajajo, da stil navezanosti posredno ali neposredno vpliva na telesno samopodobo.

Zaradi porasta motenj hranjenja v zadnjih tridesetih letih lahko med literaturo najdemo veliko raziskav, ki se ukvarjajo z raziskovanjem telesne samopodobe, tveganji, povezanimi z motnjami hranjenja, in z motnjami hranjenja. Manj je raziskav, ki bi se osredotočale na splošno populacijo, ki ne kaže znakov motenj hranjenja in znakov nagnjenosti k motnjam hranjenja in motenega odnosa v zvezi s hranjenjem ter na moške. Raziskovanja s tega področja nudijo pomemben prispevek družbi, saj telesna samopodoba vpliva na več aspektov življenja, vključujoč samozavest, spolnost, družinske odnose in identiteto (Sira 2003). V nadaljevanju sledi pregled raziskav, ki povezujejo telesno samopodobo s stilom navezanosti in/ali z družinskimi odnosi.

V dolgoletni študiji sta Milanova in Ackerjeva (2014) raziskovali, ali zgodnji stil navezanosti lahko napoveduje moten odnos in vedenja v zvezi s hranjenjem (angl. *disordered eating attitudes and behaviours*) ter motnje hranjenja. Moten odnos in vedenje v zvezi s hranjenjem se kažeta v pogostih dietah, nezadovoljstvu s telesnim videzom, v strahu pred pridobivanjem teže in z nenadzorovanim hranjenjem. Motnje hranjenja so patološke značilnosti, ki lahko vodijo celo v smrt (npr. anoreksija). V raziskavo je bilo vključeno 447 deklic, ki so bile ob koncu raziskave stare v povprečju 15,1 let. Avtorici ugotavljata zmerno povezanost med zgodnjim stilom navezanosti in tveganji za motnje hranjenja. Dokazali sta neposredno povezavo med zgodnjimi ne-varnimi stili navezanosti

in višjim indeksom telesne mase (ITM) z motenim odnosom in vedenjem do hranjenja. Dokazali sta neposredno povezavo med negativnim materinim vplivom (merili so depresijo, anksioznost in jezo mater) in pridobljeno težo v adolescenci z motenim odnosom in vedenjem do hranjenja, ki se je kazala zaradi preokupiranosti s starševskimi odnosi. Ne-varno navezane deklice povezuje s svojo vrednostjo in strahom pred zavračanjem in izgubo odnosa. Taka dekleta so močno občutljiva na vedenje figure navezanosti in postanejo odvisne od odnosa, ko le-ta doživlja negativen vpliv. Hranjenje je lahko orodje, s pomočjo katerega se soočajo z negativnimi čustvi, s stresom ali pa menijo, da bodo na ta način dosegle sprejetost pri drugih. Podobnih povezav nista dokazali pri varni navezanosti. Telesne samopodobe ne moremo neposredno povezati s stilom navezanosti, lahko pa pojasnimo, da kvaliteta navezanosti vpliva na predelavo družbenih informacij, samopodobo ter način, kako posameznik razume in se spopada s svojimi čustvi. Varno navezani adolescenti se kompetentno spopadajo z odraščanjem, medtem ko se negotovo navezani adolescenti s težavami ne zmorejo spopadati kompetentno. To velja za vse vidike razvoja, ne le za telesno samopodobo.

Ameriška nacionalna raziskava povezanosti videza in teže z osebnostjo, stilom navezanosti, gledanjem televizije, samozavestjo in splošnim življenjskim zadovoljstvom, je na vzorcu 12176 udeležencev dokazala močno povezanost med telesno samopodobo in splošnim zadovoljstvom z življenjem tako moških kot žensk. Avtorje je zanimalo predvsem, kako so osebnost, stil navezanosti in samozavest povezani s telesno samopodobo. Ugotovili so, da je stil navezanosti, merjen na podlagi štirih trditev, ki sta jih zasnovala Bartholomew in Horowitz (1991), močno povezan z odnosom do lastnega telesa in s kvaliteto partnerskih odnosov. Z lastnim telesom nezadovoljni raziskovanci so bili bolj čustveno nestabilni (nevrotični), prevladovala sta stila navezanosti odvisnost in izogibanje. Nasprotno so imeli zadovoljni posamezniki varen stil navezanosti, poročali so o visoki samozavesti in splošnem zadovoljstvu z življenjem. Analiza je pokazala, da so tisti raziskovanci, ki so zadovoljni s svojim videzom in težo, praviloma varno navezani. Posamezniki z odvisno (anksiozno) in plašljivo (izogibajočo) navezanostjo so bolj nezadovoljni s svojim videzom in težo. Ugotovitve omenjene raziskave se skladajo z

delovnimi modeli, ki jih pripisujemo posameznemu stilu navezanosti. Odvisno navezani razvijejo večjo občutljivost za dejavnike, ki bi lahko vplivali na zavrnitev (potencialnega) partnerja in zato so tudi bolj zaskrbljeni glede telesnega videza. Odvisno in plašljivo izogibajoče navezani posamezniki so bolj občutljivi za ideale, želijo jih doseči in s tem povečati možnost za varen odnos (Frederick in drugi 2016).

Tudi raziskava Lev-Arija in drugih (2014) dokazuje, da sta stil navezanosti in telesna samopodoba povezani. Na vzorcu 283 izraelskih žensk v starosti od 18 do 42 let so iskali povezavo med stilom navezanosti in primerjavo v socialnem okolju z nezadovoljstvom s telesnim videzom. Ugotovili so, da odvisen stil navezanosti vpliva na nezadovoljstvo s telesnim videzom, medtem ko te povezanosti niso mogli potrditi za izogibajoč stil navezanosti. Podobno kot Frederick in drugi (2016), podajajo argumente, da so odvisno navezani posamezniki bolj dovzetni za družbene norme, v svojem okolju iščejo stalno potrditev in so za občutek pripadnosti pripravljeni narediti mnogo več kot izogibajoče navezani posamezniki, kar vpliva na nezadovoljstvo s telesnim videzom. Svoje norme gradijo na ponotranjenju pričakovanj socialnega okolja in sebe vrednotijo na podlagi uspehov izpolnjevanja teh norm. Žene jih strah pred izgubo. Izogibajoče navezani posamezniki ne iščejo podpore pri drugih in so samozadostni, za obvladanje neugodja uporabljajo druga regulatorna vedenja. Zdi se, da je za izogibajoče navezane ženske odpovedovanje hrani način za obvladovanje čustev, ne pa posledica nezadovoljstva s telesom (Lev-Ari in drugi 2014).

Cooper in drugi (1991) so raziskovali, kako razlike med tremi stili navezanosti v adolescenci (varnim, anksiozno-ambivalentnim in izogibajočim) vplivajo na psihološke značilnosti (merili so splošno zaskrbljenost (angl. anxiety), fobijsko zaskrbljenost, depresijo, sovražnost, obsesivno-kompulzivne simptome, paranoične predstave, psihoticizem in somatizem), samopredstavo ter tvegana ali problematična vedenja. Predpostavljali so, da se adolescent-i/-ke, ki se razlikujejo v prevladujočem stilu navezanosti, razlikujejo tudi v značajskih vzorcih in prilagoditvah na več področjih. Vzorec je zajemal skupino 1989, večinoma belopoltih in temnopoltih Američanov in Američank, starih od 13 do 19 let. Raziskava je potrdila hipotezo, da so varno navezani

adolescenti v primerjavi z anksiozno-ambivalentnimi in izogibajoče se navezanimi vrstniki bolje ocenjeni na lestvici psihološkega ugodja in pozitivnega samodefiniranja. Ena od dimenzij psiholoških značilnosti je tudi telesna samopodoba. Večina adolescentov je varno navezanih. Razlika po spolu je precejšnja: 64 % fantov in 49 % deklet je varno navezanih, 22 % fantov in 24 % deklet je anksiozno-ambivalentno navezanih ter 14 % fantov in 27 % deklet je izogibajoče navezanih. Varno navezani adolescenti so najbolj zadovoljni s svojo telesno podobo, sledijo jim izogibajoče navezani. Varno navezani adolescenti se tudi bolje spopadajo z negativnimi čustvi in bolje funkcionirajo na pomembnih razvojnih področjih. Pomembnejša pomanjkljivost raziskave, na katero opozarjajo avtorji, je Hazan in Shaverjev (1987) vprašalnik stilov navezanosti, ki je namenjen odraslim. Stil navezanosti se meri v romantičnih razmerjih, ki jih mnogi adolescenti nimajo, zato bi po njihovem mnenju morali vprašanja prilagoditi za vsa bližnja razmerja, npr. prijateljstvo (Cooper in drugi 1991).

Pomembno povezanost med stilom navezanosti na mamo in zadovoljstvom s telesnim videzom pri obeh spolih je potrdila Sira (2003), medtem ko je stil navezanosti na očeta napovedoval (ne)zadovoljstvo s telesnim videzom samo pri fantih. Prav tako je potrdila, da negotovi stili navezanosti na mater napovedujejo večjo možnost za razvoj motenj hranjenja pri dekletih, ne pa pri fantih. Na moten odnos do hranjenja pri fantih vpliva očetov in materin nadzor. Ta negativno vpliva na stil navezanosti, samozavest in zadovoljstvo s telesnim videzom. Nadzor namreč zmanjšuje možnost za avtonomnost in samostojnost, ki je za fante pomembnejša kot za dekleta. Varno navezani raziskovanci so se visoko samoovrednotili. ITM je pomembno napovedoval samozavest pri dekletih, ne pa pri fantih.

Ugotovitve Patton in drugih (2014) potrjujejo, da ljubeči odnosi med adolescentom in starši, adolescenta ščitijo pred družbenimi pritiski in nezadovoljstvom s telesnim videzom. Varno navezani adolescenti imajo visoko socialno in čustveno kompetenco, kar se kaže tudi v manjšem vplivu medijev glede telesnih idealov. Pri negotovo navezanih adolescentih se enaki vzorci pojavljajo v prijateljskih in romantičnih odnosih.

Sharpe in drugi (1996) so raziskovali, kako stil navezanosti vpliva na zaskrbljenost s težo in na razvoj motenj hranjenja. V raziskavi je bilo udeleženih 305 deklet, povprečne starosti $11,9 \pm 1,3$ leta, rasno raznolike. Merili so stil navezanosti, zaskrbljenost s težo, zaznavo trenutne telesne oblike in samozavest. Ne-varno navezana dekleta so veliko bolj nezadovoljna s telesno težo kot varno navezana, kljub temu da ni pomembno zaznanih razlik glede zaznave trenutne telesne oblike. Negotovo navezane, po mnenju avtorjev, bolj ponotranjijo družbene standarde, si želijo sprejetosti in so bolj kritične do svoje telesne teže. Negotovo navezana dekleta imajo v povprečju nižjo samozavest. Sorazmerno večji delež ne-varno navezanih dosega visoko tveganje na lestvici zaskrbljenosti glede teže in povečanega tveganja za razvoj bolezni motenj hranjenja.

Dejavnik, ki vpliva na razvoj telesne samopodobe in motenj hranjenja, je tudi zaznani pritisk staršev: komentarji, povezani s telesom, težo in hranjenjem (Rogers in drugi 2009), stil starševanja (Enten in Golan 2009; Berge in drugi 2010; Fuemmeler in drugi 2012), zaznano mnenje matere glede telesnega videza adolescentke (Bex 2014) in drugi. Stili navezanosti pomembno vplivajo tudi na tvegana vedenja pri mladostnikih (kajenje, uživanje alkohola, drog, tvegani spolni odnosi ipd.) (Cooper in drugi 1998).

Družina je pomembna za razvoj pozitivne telesne samopodobe z vidika postavljanja zdravih temeljev in uspešnega psihosocialnega razvoja ter pomaga k splošnemu zadovoljstvu v nadaljnjem življenju. V njej posameznik ustvari prve vrednotne ocene glede sebe. Izkušnje, ki jih pridobi v družini, ga odločno usmerjajo v odločitvah, tudi ko od nje ni več bivanjsko odvisen (Tomori 1994). Da je družina temelj človekovega osebostnega razvoja, se kaže tudi v psihoterapevtskih pristopih, ki pri pojasnjevanju in reševanju težav posameznika raziskujejo potek otroštva. Družina pa ni edini faktor, ki pomembno vpliva na telesno samopodobo. Raziskave kažejo na pomemben vpliv vrstnikov (npr. Doht in Tiggermann 2006), medijev in družbe kot celote (npr. Clay in drugi 2005).

5 Raziskovalno vprašanje

Raziskava bo poskušala pojasniti, kako družinski odnosi, merjeni s stilom navezanosti, vplivajo na oblikovanje telesne samopodobe mladostnic v Sloveniji. Gre za kompleksno temo, ki se dotika več področij. V vprašalnik so vključena še konkretna vprašanja, ki se dotikajo družinskih odnosov v povezavi s telesno samopodobo, in več vprašanj o telesni samopodobi: pomembnosti le-te, vplivih nanjo, o vlaganju truda v telesni videz in športnih aktivnostih, razlogih za vadbo ipd. in bodo služila dodatni predstavitvi vzorca.

5.1 Hipoteze

H1: Med različnimi stili navezanosti na mamo je statistično značilna razlika glede telesne samopodobe.

H2: Med različnimi stili navezanosti na očeta je statistično značilna razlika glede telesne samopodobe.

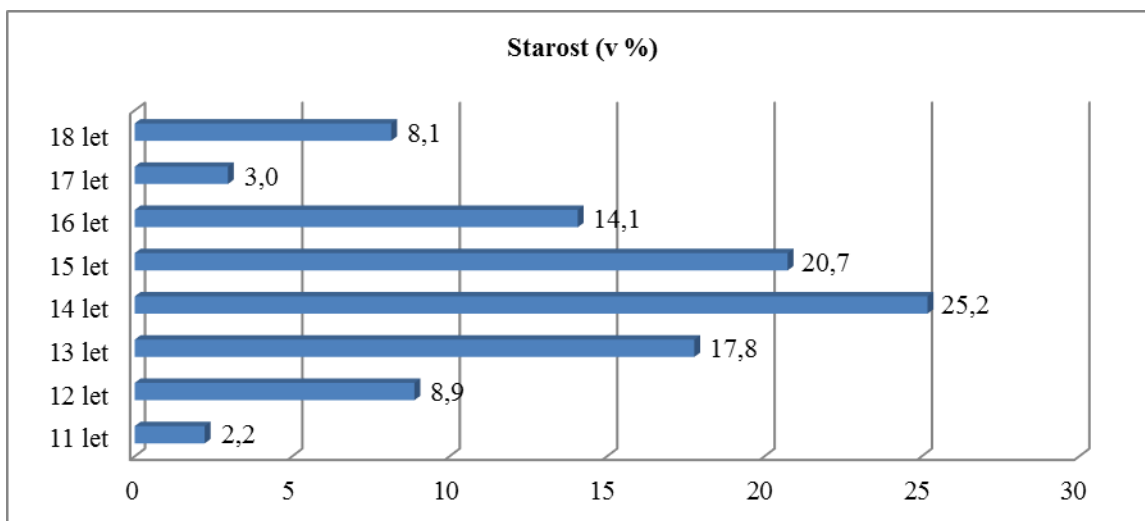
5.2 Metodologija

Spletno anketo sem pripravila s pomočjo spletnega orodja Ika in k sodelovanju povabila dekleta, stara od 11 do 18 let. Dvajset vprašanj je zaprtega tipa. Anketiranke so se odločale med vnaprej podanimi odgovori. Odgovore o višini in teži so vpisale v za to namenjeno okence. Pri dveh vprašanjih so lahko izbirale med več možnimi odgovori. Pri enem vprašanju so morale ustrezno dopolniti tudi število družinskih članov. Prošnjo za izpolnjevanje ankete sem poslala svojim prijateljem in znancem, za katere sem domnevala, da poznajo osebe željene starosti. Povezavo do ankete sem z uvodnim nagovorom in prošnjo po deljenju javno objavila tudi na svojem Facebook profilu, v Facebook skupinah, kjer se družijo dekleta in najstnice (skupina Problemi punc, skupina Problemi najstnic ipd.). Prošnjo za objavo sem v zasebnem sporočilu naslovila tudi na Facebook profil Gimnazije Celje–Center (odgovorili so, da bodo prošnjo po elektronski pošti posredovali svojim dijakinjam) in na forum cosmopolitan.si. S takim pristopom sem želela spletno anketo čim bolj razpršiti in dobiti reprezentativen vzorec. V primeru moje raziskave je vzorec naključen. Podatke sem zbirala julija 2016.

5.3 Vzorec

Na nagovor ankete je kliknilo 1435 oseb, k anketi je nadaljevalo 263 oseb (18 %), z izpolnjevanjem jih je začelo 243 (17 %). Anketo je v celoti izpolnilo 135 oseb, vse ženskega spola, kar znaša 9 % vseh skupnih klikov, ki predstavljajo vzorec v nadaljnji analizi. Največji upad je zaznati po kliku na nagovor. Predvidevam, da gre za osebe, ki jih je zanimala tema ankete, in ko so ugotovile, da ne ustrezajo kriterijem, z izpolnjevanjem niso nadaljevale. Večina ostalih anketirank, ki ni dokončala izpolnjevanja ankete, je le-to prekinila pri tretjem vprašanju o samooceni in mnenju po oceni telesnega videza drugih oseb. V analizo so vključene le anketiranke, ki so v celoti izpolnile anketo. Povprečna starost udeleženk skupine je 14,48 let (SD = 1,69).

Graf 5.1: Starost udeleženk v odstotkih



Večina udeleženk je v zadnjem zaključnem razredu oz. letniku dosegla odličen (45,2 %) ali prav dober uspeh (37,0 %). V povprečju imajo mame anketirank višjo izobrazbo v primerjavi z očetmi. 8,1 % mam in 7,4 % očetov ima visoko podiplomsko izobrazbo, 40,0 % mam in 28,1 % očetov ima višjo ali visoko dodiplomsko izobrazbo, 45,9 % mam in 57,0 % očetov ima srednješolsko izobrazbo, ostali pa osnovno šolo ali manj. Kar 80,7 % anketirank je povedalo, da imajo doma pomivalni stroj. 14,8 % vprašanih v zadnjem letu ni odpotovalo na počitnice izven kraja bivanja, medtem ko je odstotek tistih, ki so na počitnice odpotovali več kot dvakrat, najvišji, kar 39,3 %. Nobena od anketirank ni

poročala, da doma nimajo kopalnice, v povprečju imajo njihovi domovi po eno (45,9 %) ali dve (44,4 %) kopalnici s tušem in/ali kadjo.

Armsden in Greenberg (1987) poročata o povezavi med negativnimi življenjskimi situacijami ter fizičnim in psihičnim stanjem v adolescenci. Respondente sta spraševala, če so se jim zgodili različni življenjski dogodki, na kakšen način so nanje vplivali in kako močan je ta vpliv. Tudi sama sem preverila, katere stresne življenjske situacije so doživele anketiranke moje raziskave. Največ (25,7 %) jih je poročalo, da se jim ni zgodil noben od naštetih dogodkov. 23,5 % jih je doživelo skrb staršev zaradi denarja, 20,8 % pogoste prepire staršev, 8,4 % ločitev staršev oz. izgubo službe starša, 4,9 % depresijo starša, 4,4 % zlorabo drog, alkohola ipd. člana družine, 3,1% ponovno poroko enega od staršev ter 0,9% smrt starša.

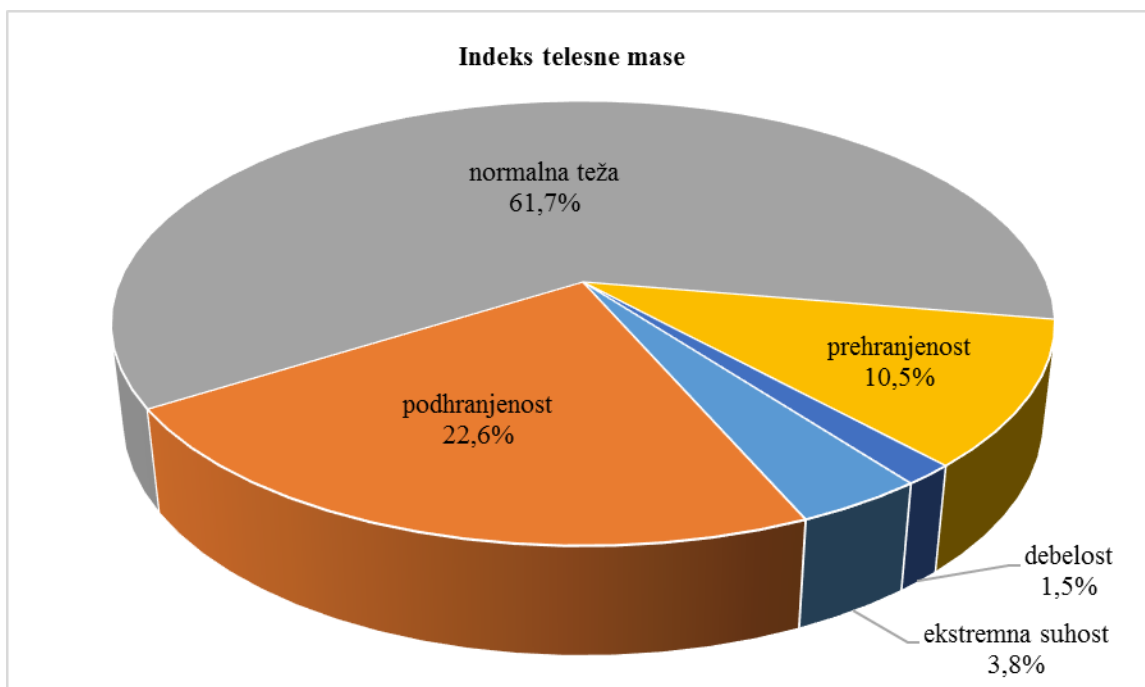
Pri trditvi: Mojo družino (člani istega gospodinjstva, v katerem prebivam večino svojega časa) sestavljajo naslednji člani, so anketiranke izbirale med možnostmi, ki ustrezajo sestavi njihove družine. Izbirale so med možnostmi biološka mama, biološki oče, brat in možnost za vpis različnega števila bratov, sestra in možnost za vpis različnega števila sester, novi partner enega od staršev in drugi možni odgovori, kjer so dopisale, kdo vse poleg naštetih še živi z njimi. 92,6 % anketirank živi z biološko mamo, 80,0 % z biološkim očetom, 55,6 % ima enega ali več bratov, 51,9 % ima eno ali več sester, 8,9 % živi z novim partnerjem enega od staršev. Možnost drugo je izbralo 23,0 % anketirank. Med najbolj pogostimi odgovori so bili: stari starši (dedek, babica ali oba); teh je kar 11,1 %. Ostali odgovori glede na pogostost so: polsestre ali polbratje, sestrin fant, stric, nečak ali nečakinja in svakinja.

Na podlagi podatkov o telesni višini in telesni teži sem izračunala indeks telesne mase (ITM) in pri razvrstitvi upoštevala smernice WHO (2016b). ITM je preprost indeks za razvrščanje podhranjenosti, prehranjenosti in debelosti med odraslimi. Izračunamo ga tako, da višino v kilogramih delimo s kvadratom višine v metrih. Dobljene rezultate sem razvrstila v naslednje kategorije: manj kot 16.00 ekstremna suhost, od 16.00 do 18.49 podhranjenost, od 18.50 do 24.99 normalna teža, od 25.00 do 29.99 prehranjenost, od

30.00 do 34.99 debelost prve stopnje, od 35.00 do 39,99 debelost druge stopnje in 40.00 ali več debelost tretje stopnje. Vrednosti ITM so neodvisne glede na starost in spol. Glede na telesne proporce vrednosti pri različnih populacijah ne ustrezajo vedno isti stopnji debelosti. Ker pa gre za splošno sprejet indeks, ki je enostaven za uporabo, sem sprejela določena tveganja, ki jih prinaša njegova uporaba.

Debelost prve stopnje in debelost druge stopnje sta dosegali dve anketiranki, zato sem ju v grafu združila in rang poimenovala debelost. Dekleta dosegajo naslednje vrednosti.

Graf 5.2: Indeks telesne mase anketirank



Iz podatkov je razvidno, da ima večina anketirank (61,7 %) normalno telesno težo, 22,6 % je podhranjenih, 10,5 % prehranjenih, 3,8 % ekstremno suhih, 1,5 % pa debelih.

5.4 Merski inštrumenti

Telesno samopodobo sem merila s trditvijo: Na spodnji lestvici oceni, kako sama vidiš svoje telo in kako misliš, da ga vidijo drugi. Anketiranke so na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni precej presuho, 2 presuho, 3 ravno pravšnje, 4 malce preobilno in 5 zelo obilno, podale lastno oceno in oceno drugih. Spremenljivko sem operacionalizirala tako, da sem

lastno oceno primerjala z indeksom telesne mase. Telesno samopodobo sem torej izračunala na podlagi razlike med lastno oceno (odgovori, ki sem jih dobila na trditev Q3a v prilogi B) in ITM.

Precej presuhe so tiste z ITM, manjšim od 16,00, presuhe z ITM 16,00–18,49, ravno pravšnje z ITM 18,50–24,99, malce preobilne z ITM 25,00–29,99 in zelo obilne z ITM 30,00 ali več.

Glede na odstopanja sem anketirankam dodelila naslednje vrednosti: 1 za zelo negativno telesno samopodobo, kadar je razlika med lastno oceno in ITM -2 ali več, 2 za negativno telesno samopodobo, kadar je razlika med lastno oceno in ITM -1 , 3 za primerno telesno samopodobo, kadar ni razlike med lastno oceno in ITM ter 4 za pozitivno telesno samopodobo, kadar je razlika med lastno oceno 1 ali več. Izhajala sem iz teze, da dekleta svoje telo izraziteje ocenjujejo negativno in kadar lastno mnenje glede telesnega videza odstopa od dejanskega stanja, govorimo o slabi telesni samopodobi.

Postavila sem še nekatera druga vprašanja, povezana s telesno samopodobo, da bi dobila celovitejšo sliko glede stanja o telesni samopodobi mladih v Sloveniji. Vprašanja o pomembnosti telesnega videza, zadovoljstvu s telesnim videzom, trdom, ki ga vložijo mladi v telesni videz, telesni aktivnosti in razlogih zanjo sem povzela po O'Connell in Martin (2012). Dodala sem tudi tri lastna vprašanja, povezana s telesno samopodobo, in sicer: Kako misliš, da tvoje telo vidijo drugi?, V kolikšni meri čutiš pritisk, da moraš izgledati dobro? in Ali si trenutno na dieti oz. počneš kaj drugega, da bi shujšala? Za sklop vprašanj (od 1 do 8 v prilogi B), vezanih na telesno samopodobo, sem izračunala Crombach alfa, ki preverja zanesljivost lestvice in znaša ,766, kar pomeni dobro zanesljivost.

Navezanost sem merila z *Vprašalnikom navezanosti na starše in vrstnike* (angl. *Inventory of parent and peer attachment IPPA*; Armsden in Greenberg 1987). Vprašalnik je sestavljen iz 75 trditev. 25 trditev se nanaša na odnos z mamo (oz. osebo, ki deluje kot mama, v nadaljevanju mama), 25 trditev na odnos z očetom (oz. osebo, ki deluje kot oče,

v nadaljevanju oče) in 25 trditve na odnos s prijatelj-em/-ico, s kater-im/-o ni v partnerski zvezi. Za potrebe svoje raziskave sem merila le odnos z mamo in odnos z očetom. Trditve na vprašalniku merijo vedenjske in spoznavnočustvene dimenzije navezanosti. Vprašalnik meri tri podkategorije: zaupanje, komunikacijo in odtujenost. Za vsako dimenzijo sem izbrala po tri trditve izvirnega vprašalnika in v nadaljevanju upoštevala Armsdenovo in Greenbergovo kategorizacijo po stilih navezanosti.

Vsako podlestvico sem s pomočjo Excela razporedila na spodnjo, srednjo oz. zgornjo tretjino in jim pripisala vrednosti: 1 (nizka), 2 (srednja) ali 3 (visoka) komunikacija, zaupanje oz. odtujenost. Ker metodologija glede razvrstitve v posamezen stil navezanosti ni jasna, sem anketiranke s pomočjo If stavkov v Excelu kodirala glede na izvorni članek.

Varno navezane so tiste, pri katerih je:

- zaupanje ali komunikacija visoka (3) in drugo srednja (2) ter odtujitev ni visoka (>3)
- zaupanje in komunikacija srednja (2) ter odtujitev nizka (1)

Ambivalentno navezane so tiste, pri katerih je:

- skupna povprečna vrednosti zaupanja in komunikacije srednja (2) in odtujitev ni nizka (<1)
- zaupanje ali komunikacija srednja (2) in drugo nizka (1) ter odtujitev srednja (2)

Izogibajoče navezane so tiste, pri katerih je:

- zaupanje in komunikacija nizka (1) in odtujitev srednja (2) ali visoka (3)
- zaupanje ali komunikacija srednja (2) in drugo nizka (1) ter odtujitev visoka (3)

Anketiranke, ki jih glede na opisano kategorizacijo ni bilo mogoče uvrstiti v nobeno skupino, sem označila kot nerazporejene. Cronbach alfa za sklop vprašanj (9 v prilogi B), ki merijo stil navezanosti na mamo, je ,827, za sklop vprašanj (10 v prilogi B), ki merijo stil navezanosti na očeta je ,850. oba sklopa vprašanj imata dobro zanesljivost.

Kadar mlade sprašujemo po materialnem statusu njihove družine, moramo uporabiti vprašalnik, prilagojen njihovi starosti (WHO 2016a), zato sem za merjenje materialnega položaja družine prevzela lestvico družinskega obilja (angl. Family Affluence Scale), uporabljeno v raziskavi Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Izbrala sem tri vprašanja (rezultati so predstavljeni v poglavju 5.3 Vzorec).

Kako pogosto ste ti in tvoja družina odpotovali izven kraja bivanja na počitnice v zadnjem letu? (Možni odgovori: nikoli [0], enkrat [1], dvakrat [2], več kot dvakrat [3])

Ali imate pomivalni stroj? (Možni odgovora: ne [0], na [1])

Koliko kopalnic (z tušem in/ali kadjo ima vaš dom? (Možni odgovori: nobene [0], eno [1], dve [2], več kot dve [3]) (glej Boyce in drugi 2006).

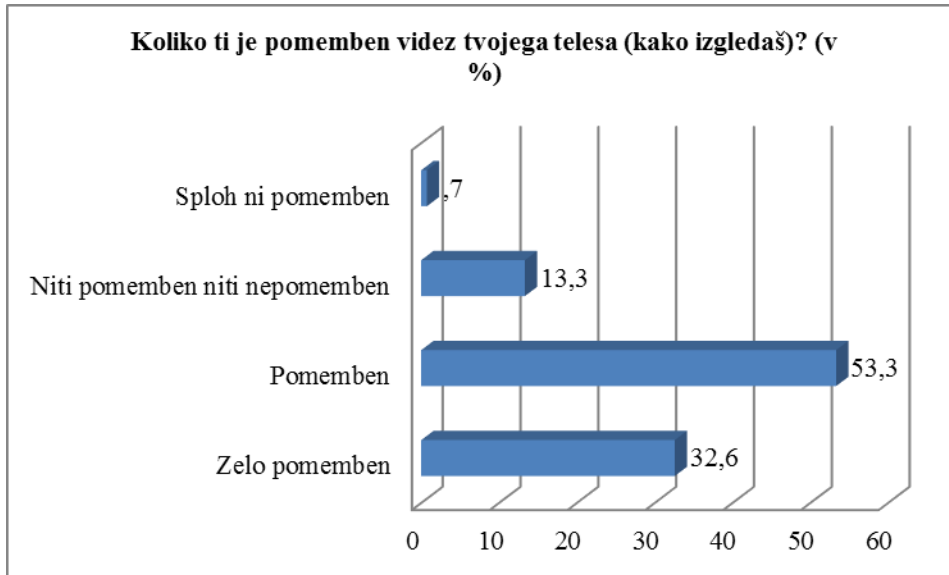
Materialni status družine razdelimo v tri skupine: nizko obilje (prvih 20 %), srednje obilje (srednjih 60 %) in visoko obilje (zadnjih 20 %) (WHO 2016a). Spraševala sem tudi po stresnih družinskih dogodkih, starosti, višini, teži, uspehu v zadnjem zaključenem razredu / letniku, izobrazbi mame in očeta ter sestavi družine.

5.5 Analiza in rezultati

5.5.1 Telesna samopodoba – opisna statistika

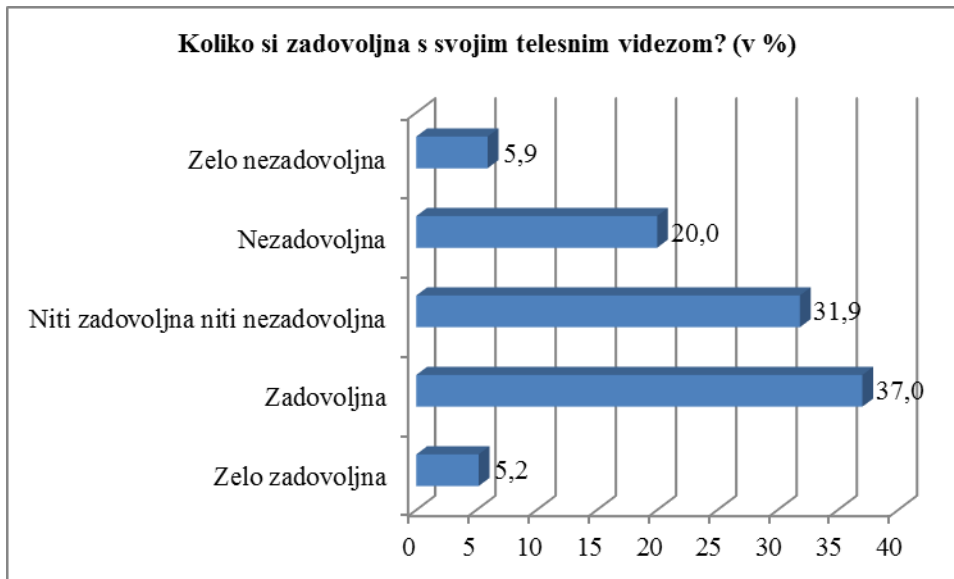
Na vprašanje: Koliko ti je pomemben videz tvojega telesa (kako izgledaš)? je kar 85,9 % deklet odgovorilo, da jim je pomemben ali zelo pomemben, 13,3 % jih je izbralo odgovor niti pomemben niti nepomemben, le 0,7 % jih meni, da sploh ni pomemben.

Graf 5.3: Pomembnost telesnega videza



V nadaljevanju sem postavila vprašanje: Koliko si zadovoljna s svojim telesnim videzom? Anketiranke so na lestvici od 1 (zelo nezadovoljna) do 5 (zelo zadovoljna) izbrale najustreznejši odgovor. Izkazalo se je, da je kar 37,0 % vprašanih zadovoljnih in 5,2 % zelo zadovoljnih s svojim telesnim videzom. Niti zadovoljnih niti nezadovoljnih je 31,9 %, nezadovoljnih 20,0 % in zelo nezadovoljnih 5,9 % vprašanih.

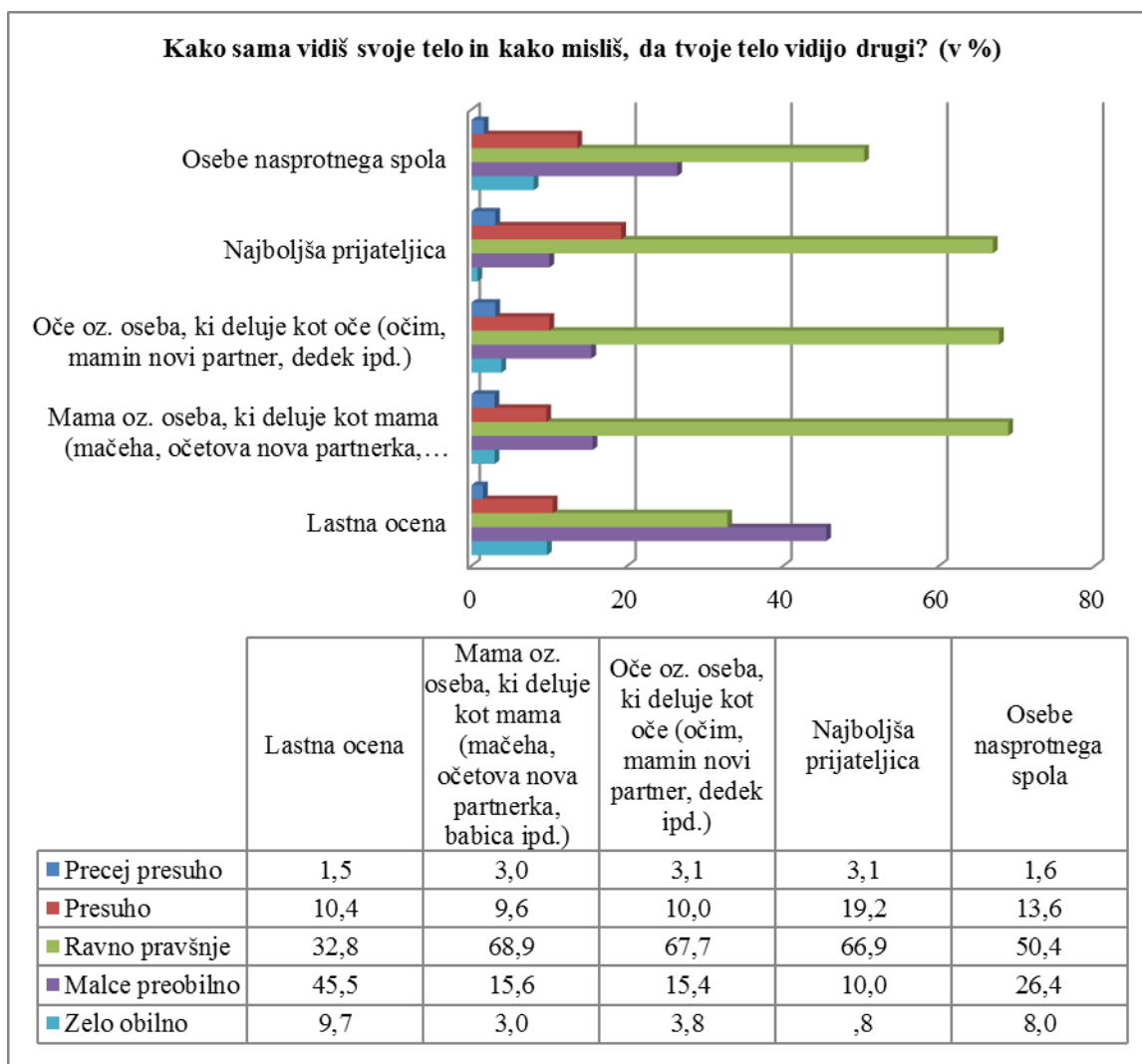
Graf 5.4: Zadovoljstvo s telesnim videzom



Iz tega bi lahko sklepali, da ima večina deklet pozitivno telesno samopodobo, vendar so dodatna vprašanja pokazala, da imajo dekleta kljub začetnemu pozitivnemu vrednotenju lastnega telesnega videza veliko dilem, povezanih s telesnim videzom.

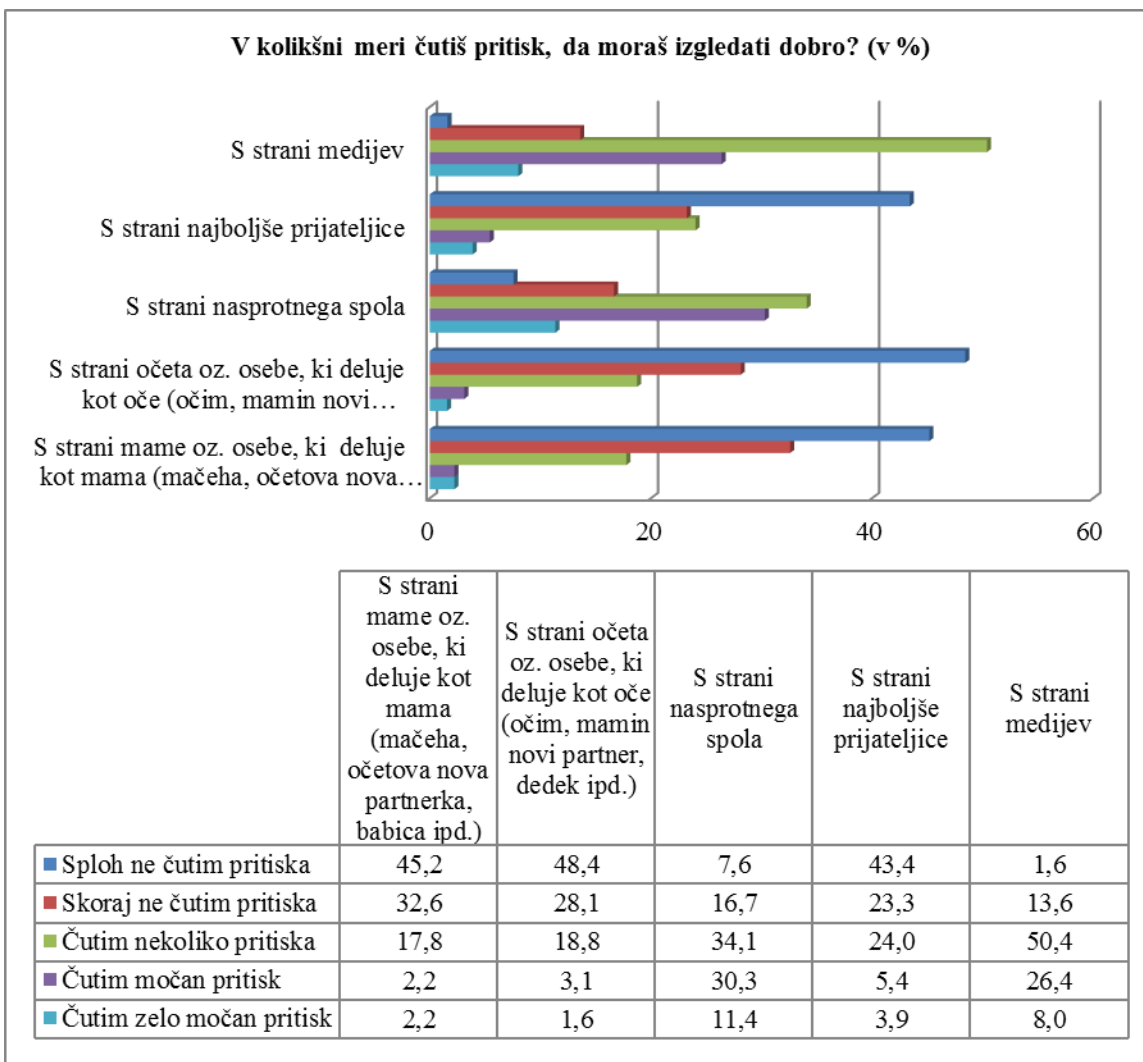
Ko sem jih vprašala: Kako sama vidiš svoje telo in kako misliš, da tvoje telo vidijo drugi?, se je lastna ocena precej razlikovala od mnenja o oceni drugih. Na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni precej presuho in 5 zelo obilno, so dekleta podala lastno oceno, mnenje o oceni mame, očeta, najboljše prijateljice in osebe nasprotnega spola. Dekleta so se v povprečju ocenjevala bolj negativno kot so menila, da jih ocenjujejo drugi. Povprečne vrednosti po posameznih trditvah so: $M=3,51$ za lastno oceno, $M=3,06$ za oceno mame oz. osebe, ki deluje kot mama, $M=3,07$ za oceno očeta oz. osebe, ki deluje kot oče, $M=2,86$ za oceno najboljše prijateljice in $M=3,26$ za oceno osebe nasprotnega spola. Dekleta so najbolj kritična do svojega telesa v primerjavi z drugimi osebami.

Graf 5.5: Lastna ocena telesa, ocena drugih



Sledilo je vprašanje glede zaznanega maminega pritiska oz. osebe, ki deluje kot mama, očetovega pritiska oz. osebe, ki deluje kot oče, pritiska nasprotnega spola, najboljše prijateljice in medijev. Na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni sploh ne čutim pritiska in 5 čutim zelo močan pritisk, so anketiranke ocenjevale kolikšen pritisk čutijo glede na ponujeno osebo oz. medije. Povprečne vrednosti glede zaznanega pritiska so: $M=1,84$ za pritisk mame oz. osebe, ki deluje kot mama, $M=1,81$ za pritisk očeta oz. osebe, ki deluje kot oče, $M=3,21$ za nasprotni spol, $M=2,03$ za najboljšo prijateljico in $M=3,32$ za medije. Rezultati nam povedo, da zaznajo anketiranke v povprečju največ medijskega pritiska, da morajo izgledati dobro, sledi jim nasprotni spol, najboljša prijateljica, mama in oče.

Graf 5.6: Zaznan pritisk glede telesnega videza

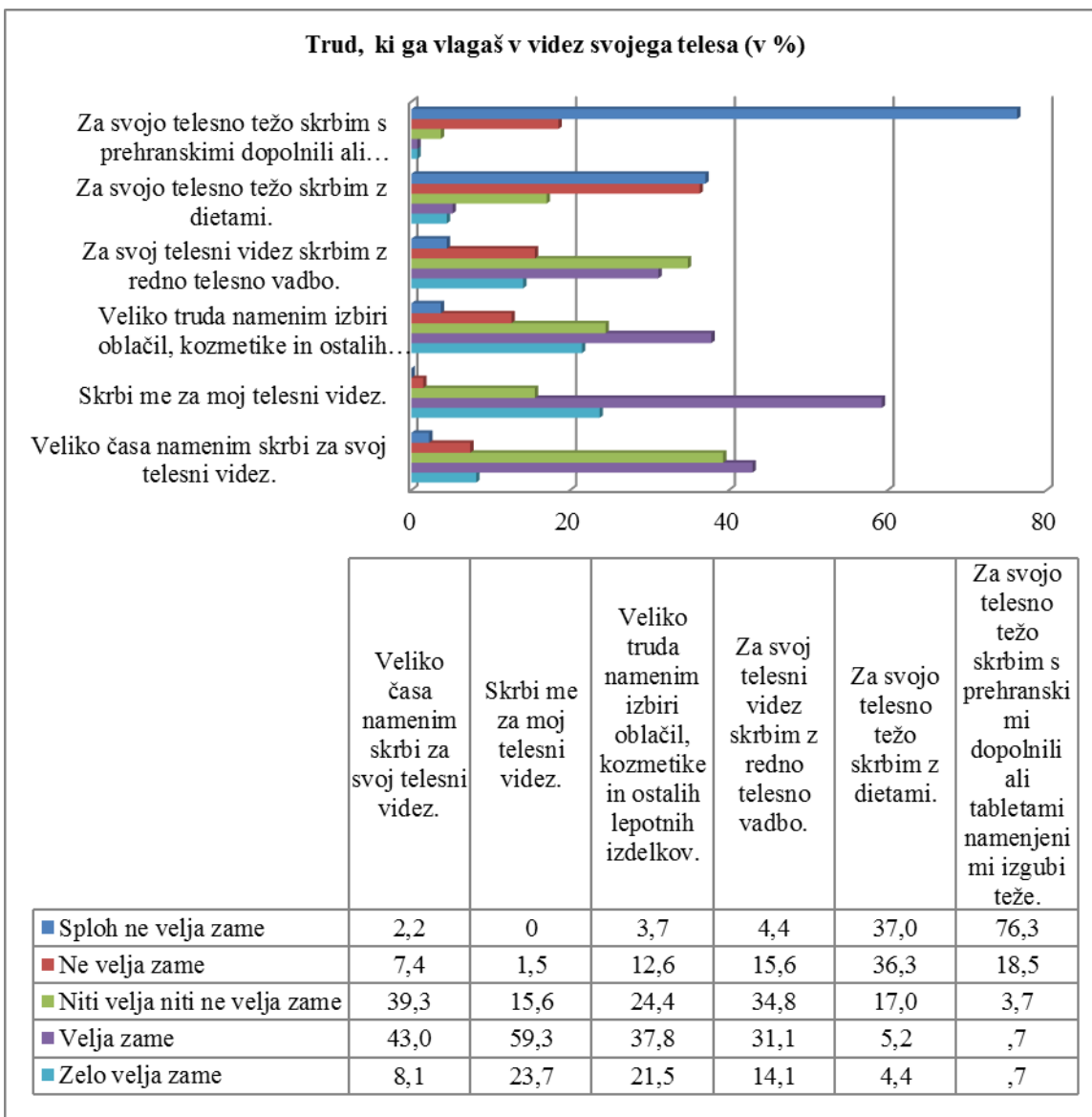


Zanimalo me je tudi, koliko skrbi dekleta njihov telesni videz ter koliko truda vložijo vanj. Na lestvici od 1 do 5 so označile, koliko posamezna trditve drži za njih, kjer 1 pomeni sploh ne velja zame, 5 pa pomeni zelo velja zame. Trditve so bile: veliko časa namenim skrbi za svoj telesni videz; skrbi me za moj telesni videz; veliko truda namenim izbiri oblačil, kozmetike in ostalih lepotnih izdelkov; za svoj telesni videz skrbim z redno telesno vadbo; za svojo telesno težo skrbim z dietami; za svojo telesno težo skrbim s prehranskimi dopolnili ali tabletami, namenjenimi izgubi teže. Glede na pridobljene podatke se je izkazalo, da dekleta v povprečju zelo skrbi za telesni videz¹⁰ (M=4,05), da kar veliko truda namenijo izbiri oblačil, kozmetike in ostalih lepotnih izdelkov (M=3,61),

¹⁰ Gre za povprečje pri trditvi Skrbi me za moj telesni videz.

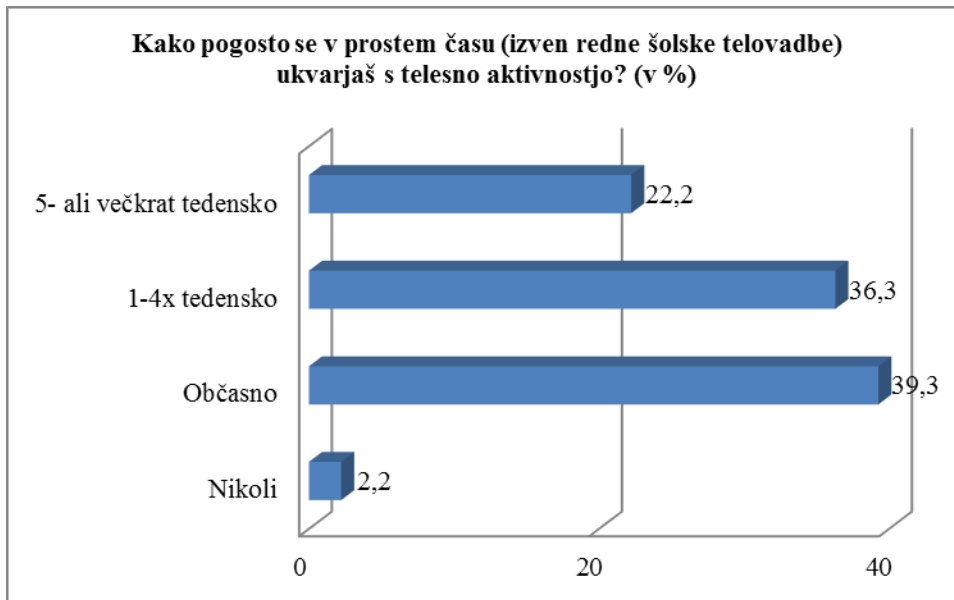
da kar veliko časa namenijo skrbi za svoj telesni videz ($M=3,47$) in da za svoj telesni videz skrbijo z redno telesno vadbo ($M=3,35$). Telesni videz in skrb zanj ima pomembno vlogo v življenju anketirank. Na trditev veliko časa namenim skrbi za svoj telesni videz je odgovor velja zame izbralo 43,0 % anketirank, zelo velja zame pa 8,1 %. Na trditev skrbi me za moj telesni videz je 59,3 % anketirank odgovorilo velja zame, 23,7 % pa zelo velja zame. Na trditev veliko truda namenim izbiri oblačil, kozmetike in ostalih lepotnih izdelkov je 21,5 % anketirank izbralo odgovor velja zame, 21,5 % pa zelo velja zame. Na trditev za svoj telesni videz skrbim z redno telesno vadbo je 31,1 % izbralo velja zame in 14,1 % zelo velja zame. Na trditev za svojo telesno težo skrbim z dietami je 5,2 % izbralo trditev velja zame in 4,4 % zelo velja zame.

Graf 5.7: Skrb glede telesnega videza in vložen trud vanj



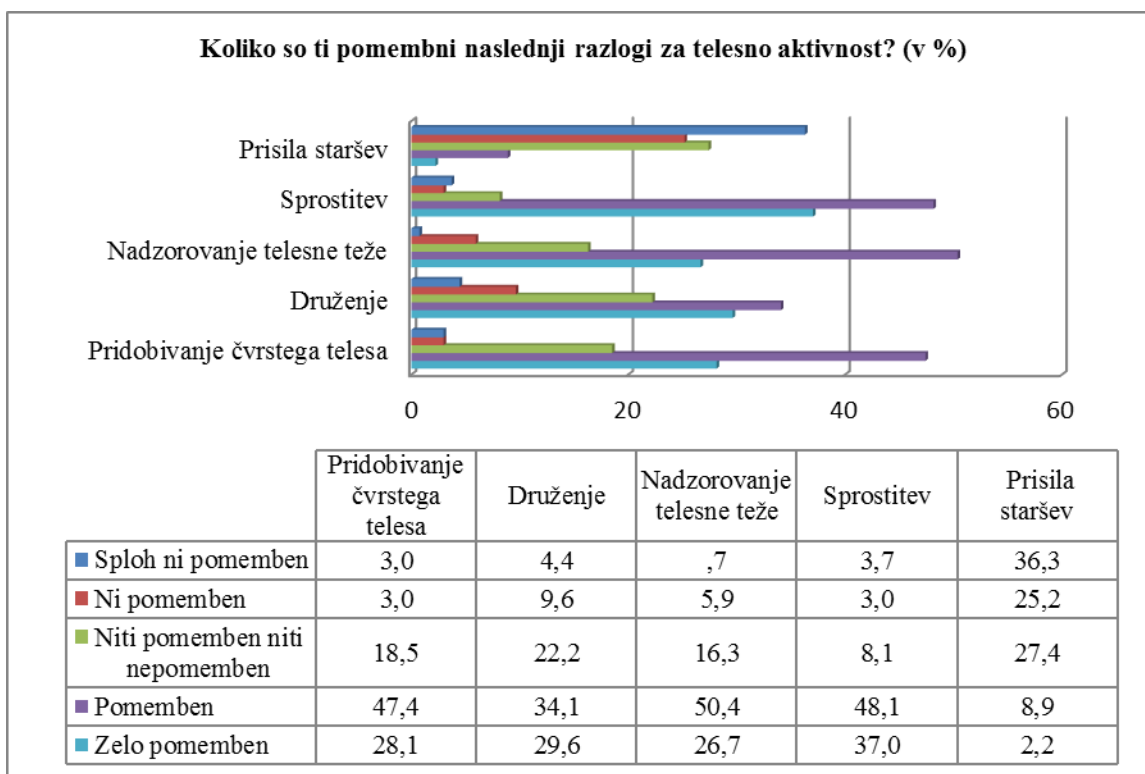
Ker se telesno vadbo (v povezavi z zdravo prehrano) povezuje z doseganjem telesnih idealov, me je zanimalo, kako pogosto se dekleta ukvarjajo z njo. Če izključimo redno šolsko vadbo, se 39,3 % deklet občasno (manj kot 1x tedensko) ukvarja s telesno aktivnostjo, 36,3 % se z vadbo ukvarja 1–4 x tedensko, 22,2 % se z vadbo ukvarja 5- ali večkrat tedensko. Le 2,2 % je tistih, ki se z vadbo ne ukvarjajo.

Graf 5.8: Pogostost telesne aktivnosti



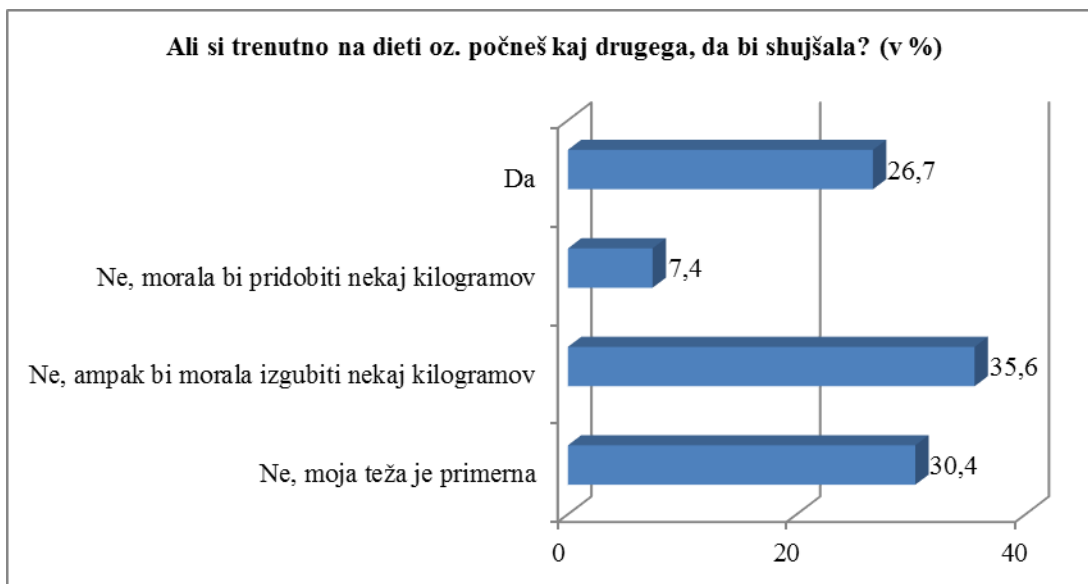
Dekleta sem povprašala tudi, koliko so pomembni različni razlogi za telesno vadbo. Na lestvici od 1 (sploh ni pomemben) do 5 (zelo pomemben) so označile, koliko jim je posamezen dejavnik pomemben za telesno vadbo. Kot najbolj pomemben dejavnik so dekleta v povprečju izbrala sprostitev ($M=4,12$), sledijo nadzorovanje telesne teže ($M=3,96$), pridobivanje čvrstega telesa ($M=3,95$) in druženje ($M=3,75$). V povprečju so najmanjkrat navedle kot razlog za telesno aktivnost prisilo staršev ($M=2,16$).

Graf 5.9: Pomembnost razlogov za telesno vadbo



Ker mlada dekleta kontroliranje telesne teže neredko povezujejo z dietami ali odrekanjem hrani, sem jih spraševala tudi po tem, ali so na dieti oz. počno kaj drugega, da bi izgubile telesno težo. Kar 26,7 % deklet je odgovorilo pritrdilno, 35,6 % jih meni, da bi morale izgubiti nekaj kilogramov, 30,4 % jih meni, da je njihova teža primerna, 7,4 % pa meni, da bi morale pridobiti nekaj kilogramov.

Graf 5.10: Dietno vedenje

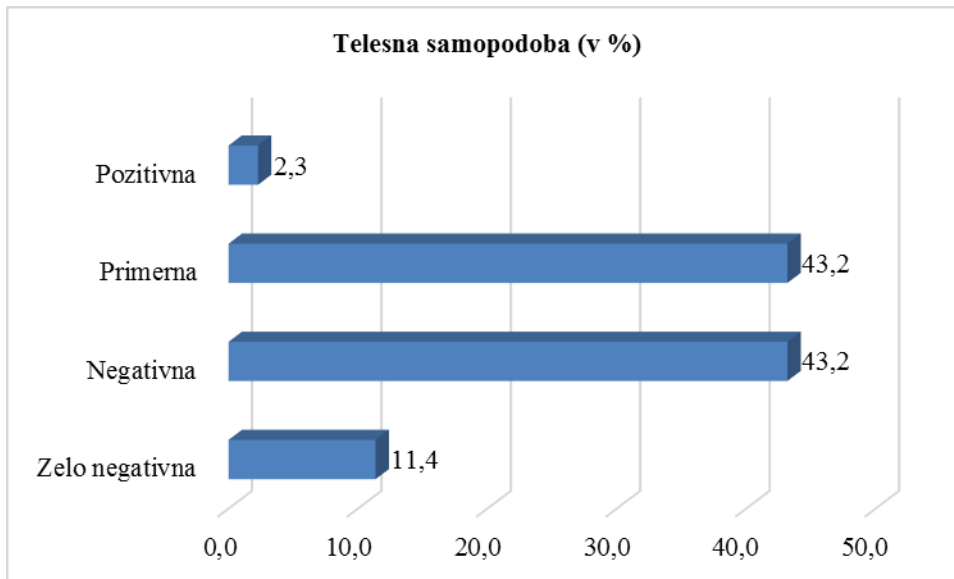


Pridobljeni rezultati potrjujejo predhodne raziskave glede telesne samopodobe med slovenskimi adolescentkami (npr. Kuhar 2004), ki kažejo na to, da je večina deklet negotovih, v skrbeh in/ali nezadovoljnih glede telesnega videza. V videz telesa v povprečju vlagajo veliko truda, tako z izbiro primernih oblačil in lepotilnih izdelkov kot s športno aktivnostjo. Primerno telesno težo vzdržujejo z dietami oz. drugimi pristopi za zmanjševanje telesne teže.

5.5.2 Preverjanje hipotez

Glede na merske instrumente, opisane v poglavju 5.2.2, sem izračunala, kakšno telesno samopodobo imajo anketiranke. Več kot polovica (54,6 %) ima ali negativno (43,2 %) ali zelo negativno (11,4 %) telesno samopodobo. To je odstotek tistih, ki glede na ITM svoje telo ocenjujejo obilneje, npr. anketiranka, ki ima glede na smernice primeren ITM, pri lastni oceni pa je obkrožila odgovor malce preobilno, ima negativno telesno samopodobo, če bi izbrala odgovor precej preobilno, ima zelo negativno telesno samopodobo. Tistih, s primerno telesno samopodobo je 43,2 %, 2,3 % deklet ima pozitivno telesno samopodobo. Lastna ocena glede telesnega videza v primerjavi z ITM se v 43,2 % ujema, 54,6 % se jih je negativno ovrednotilo, 2,2 % jih meni, da so njihove telesne proporce manjše kot jih uvršča ITM indeks.

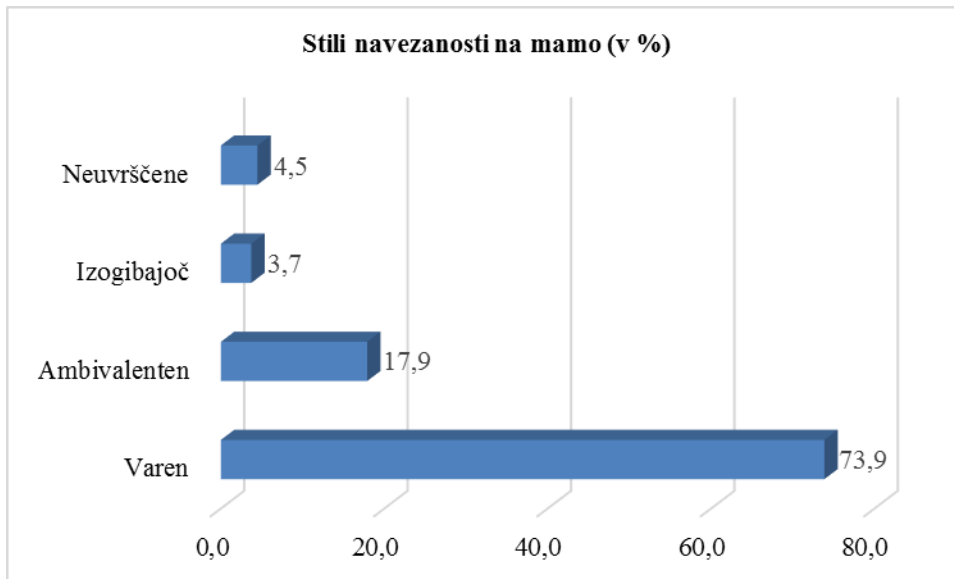
Graf 5.11: Telesna samopodoba



V nadaljevanju predstavljam stile navezanosti na mamo in stile navezanosti na očeta anketirank, kot je predstavljeno v poglavju 5.2. Za razvrščanje stilov navezanosti sem uporabila Armsdenovo in Greenbergovo (1987) razlago. S tem ko sem vprašalnik s 25 trditev skrajšala na 9 sem sprejela določeno mero tveganja za metodološke napake, kar se izrazito pokaže pri stilih navezanosti na očeta, kjer je neuvrščenih kar 11,6 % anketirank.

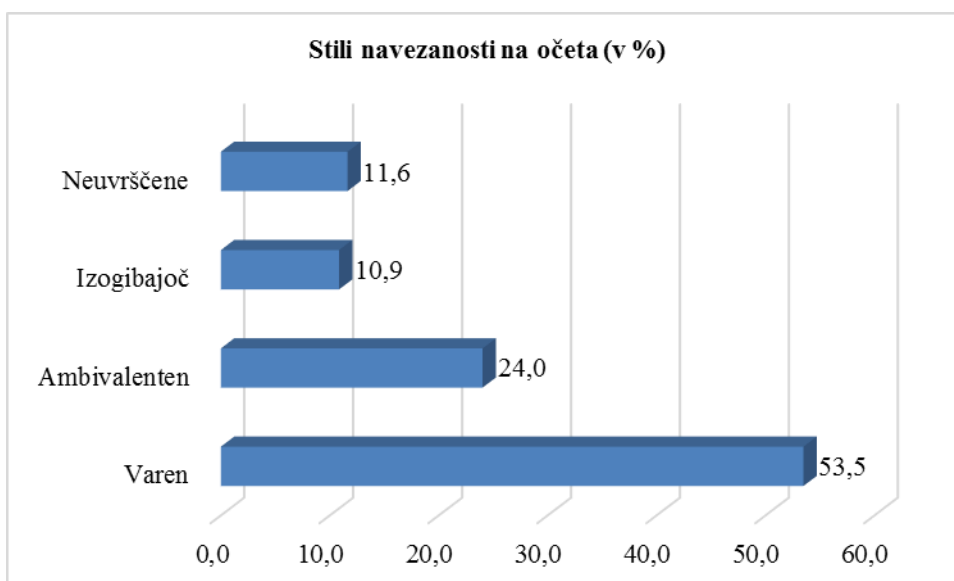
Obstajajo precejšnje razlike glede stilov navezanosti na mamo in očeta.

Graf 5.12: Stili navezanosti na mamo



Na mamo je varno navezanih 73,9 % anketirank, na očeta 53,5 %, ambivalentno navezanih na mamo je 17,9 %, na očeta 24,0 %, izogibajoče navezanih na mamo je 3,7 %, na očeta 10,9 %. Tistih, ki jih nisem mogla uvrstiti v nobeno skupino je 4,5 % pri mami in 11,6 % pri očetu.

Graf 5.13: Stili navezanosti na očeta



Neuvrščene so tiste, ki imajo:

- na vseh treh podlestvicah visoka (3) vrednost
- komunikacijo ali zaupanje visoka (3) in drugo srednja (2) ter visoka odtujenost (3)
- komunikacijo ali zaupanje visoka (3) in drugo nizka (1) ter nizka odtujenost (1)
- komunikacijo ali zaupanje srednja (2) in drugo nizka (1) ter nizka odtujenost (1)

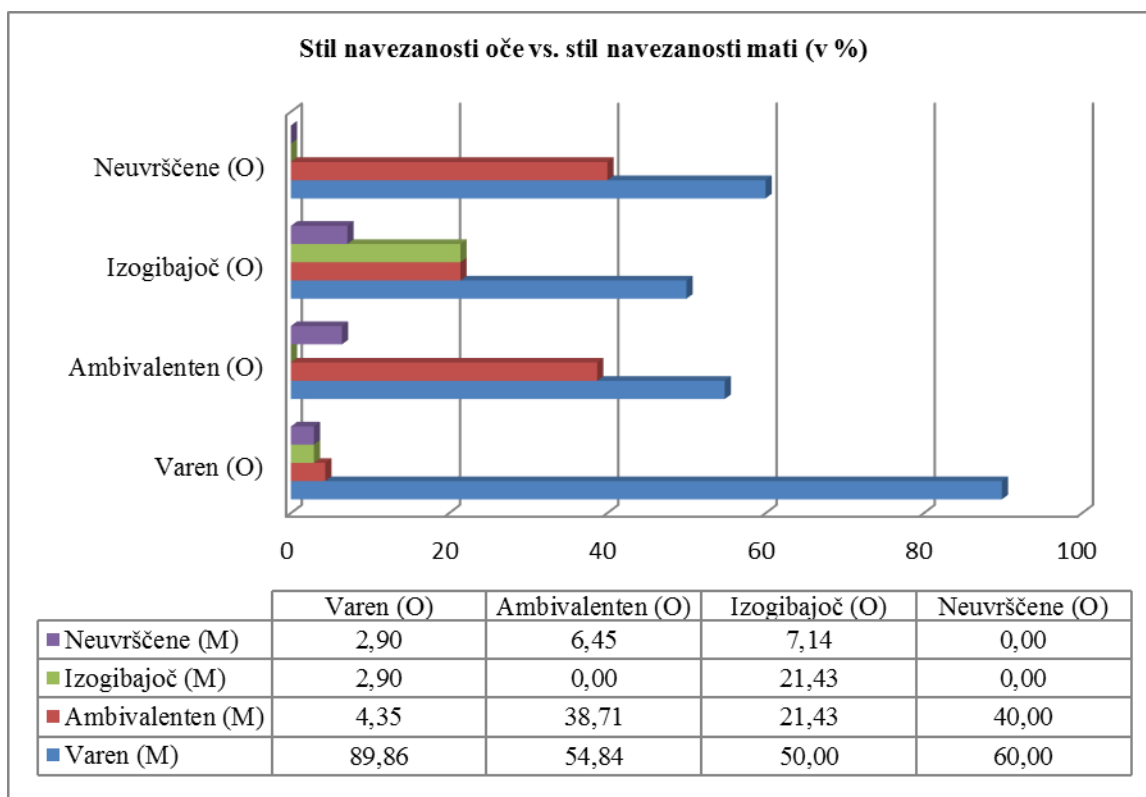
Da bi preverila, ali navezanost na mamo in navezanost na očeta vplivata druga na drugo, sem izvedla Kullbackov test, saj pogoji za hi-kvadrat test niso izpolnjeni. Kullbackov test lahko uporabim, ker sta spremenljivki nominalni in imamo podatke frekvenc.

Tabela 5.1: Kullbackov test povezljivosti spremenljivk

	Vrednost	df	P-vrednost
Kullbackov test	35,629	9	,000
N	129		

Če je statistična pomembnost (p-vrednost) manj kot 0,05, potem obstaja povezanost prve in druge spremenljivke in lahko povezanost posplošimo na celotno populacijo. P-vrednost testa v mojem primeru je manjša kot 0,05, zato potrdim povezanost navezanosti na mamo in navezanosti na očeta. Kar pomeni, da če je oseba varno navezana na mamo, je večja verjetnost, da je varno navezana tudi na očeta.

Graf 5.14: Stil navezanosti na očeta vs. stil navezanosti na mamo



5.5.2.1 Preverjanje prve hipoteze

Prvo hipotezo, da med različnimi stili navezanosti na mamo obstaja statistično značilna razlika glede telesne samopodobe, sem najprej preverjala z Leveneovim testom homogenosti varianc, saj je le-ta pogoj za izračun ANOVE. Če so variance homogene, pomeni, da med variancami skupin ni statistično pomembnih razlik.

Tabela 5.2: Leveneov test homogenosti varianc – mama, telesna samopodoba

Leveneova statistika	df1	df2	Asimp. p-vrednost
1,269	3	127	,288

Če je p-vrednost manj kot 0,05, potem variance niso homogene, če je več kot 0,05 so homogene. Iz tabele 5.2 je razvidno, da so p-vrednosti več kot 0,05, kar pomeni, da je spremenljivka homogena, s tem so izpolnjeni pogoji za izvedbo ANOVE oz. analize variance skupin. Uporabim jo, ker želim preveriti razlike v povprečjih med tri ali več skupinami, ker porazdelitev podatkov ni normalna in ker so variance homogene. Z

ANOVO preverjam, ali se skupine v povprečju med seboj statistično pomembno razlikujejo. Ne da pa nam podatka, kateri dve skupini se med seboj razlikujeta. To preverimo s Post-hoc testom.

Tabela 5.3: Anova – mama, telesna samopodoba

Vsota kvadratov	df	Povprečje kvadratov	F	Asimp. p-vrednost
1,695	3	,565	1,109	,348

Razberem, da p-vrednost ni manjša od 0,05, zato ne morem trditi, da so razlike v povprečjih glede posameznega stila navezanosti na mamo (varen, ambivalenten, izogibajoč) statistično značilne. Hipoteze ne morem potrditi, zato nadaljnje analize niso relevantne.

5.5.2.2 Preverjanje druge hipoteze

Drugo hipotezo, da med različnimi stili navezanosti na očeta obstaja statistično značilna razlika glede telesne samopodobe, sem preverjala po enakem postopku kot pri mami.

Tabela 5.4: Leveneov test homogenosti varianc – oče, telesna samopodoba

Leveneova statistika	df1	df2	Asimp. p-vrednost
,439	3	122	,726

Tudi pri očetu so p-vrednosti več kot 0,05. Spremenljivka je homogena. Izvedem ANOVO.

Tabela 5.5: Anova – oče, telesna samopodoba

Vsota kvadratov	df	Povprečje kvadratov	F	Asimp. p-vrednost
1,695	3	,565	1,109	,348

P-vrednost ni manjša od 0,05. Tudi tu ne morem trditi, da so razlike v povprečjih glede posameznega stila navezanosti na očeta statistično značilne. Druge hipoteze ravno tako ne morem potrditi in nadaljnje analize niso relevantne.

5.5.2.3 Dodatne analize

Da bi preverila, ali obstajajo kakšen druge povezave med stili navezanosti in vprašanji povezanimi s telesno samopodobo, sem naredila še dodatne analize, ki so se mi glede na pregledano literaturo zdele smiselne.

Preverjala sem, ali se pojavljajo statistično značilne razlike med sklopom trditev na vprašanje: V kolikšni meri čutiš pritisk, da moraš izgledati dobro? in stili navezanosti na mamo in sklopom trditev na vprašanje: V kolikšni meri čutiš pritisk, da moraš izgledati dobro? in stili navezanosti na očeta. Na sklop trditev glede zaznanega pritiska so anketiranke na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni sploh ne čutim pritiska in 5 čutim zelo močan pritisk, označile, koliko po njihovem mnenju nanje pritiska mama, oče, nasprotni spol, najboljša prijateljica, da bi izgledale dobro.

Tabela 5.6: Opisna statistika - zaznan pritisk, stil navezanosti na mamo

		N	Povprečje	Std. Odklon	Std. Napaka	95% Interval zaupanja	
						Nizki	Visoki
S strani mame oz. osebe, ki deluje kot mama (mačeha, očetova nova partnerka, babica ipd.)	Varen	99	1,63	,737	,074	1,48	1,77
	Ambivalenten	24	2,42	1,213	,248	1,90	2,93
	Izogibajoč	5	3,20	1,483	,663	1,36	5,04
	Neuvrščene	6	2,00	,632	,258	1,34	2,66
	Skupaj	134	1,84	,949	,082	1,68	2,01
S strani očeta oz. osebe, ki deluje kot oče (očim, mamin nov partner, dedek ipd.)	Varen	93	1,66	,801	,083	1,49	1,82
	Ambivalenten	24	2,33	1,167	,238	1,84	2,83
	Izogibajoč	5	2,60	1,517	,678	,72	4,48
	Neuvrščene	5	1,60	,894	,400	,49	2,71
	Skupaj	127	1,82	,955	,085	1,65	1,99
S strani nasprotnega spola	Varen	96	3,08	1,012	,103	2,88	3,29
	Ambivalenten	24	3,54	1,141	,233	3,06	4,02
	Izogibajoč	5	4,60	,894	,400	3,49	5,71
	Neuvrščene	6	3,17	1,169	,477	1,94	4,39
	Skupaj	131	3,23	1,078	,094	3,04	3,42
S strani najboljše prijateljice	Varen	93	1,87	,981	,102	1,67	2,07
	Ambivalenten	24	2,42	1,316	,269	1,86	2,97

	Izogibajoč	5	3,40	1,517	,678	1,52	5,28
	Neuvrščene	6	2,00	1,095	,447	,85	3,15
	Skupaj	128	2,04	1,118	,099	1,84	2,23
S strani medijev	Varen	93	3,16	1,401	,145	2,87	3,45
	Ambivalenten	22	3,91	1,231	,262	3,36	4,45
	Izogibajoč	5	4,40	,894	,400	3,29	5,51
	Neuvrščene	5	2,80	1,095	,490	1,44	4,16
	Skupaj	125	3,33	1,384	,124	3,08	3,57

Iz opisne statistike lahko razberemo, v kolikor opazujemo tri stile navezanosti, kot jih opredeljujeta Armsden in Greenberg (1987): varen, ambivalenten in izogibajoč, da v povprečju čutijo najmanj pritiska glede vseh ponujenih možnosti varno navezane anketiranke, sledijo jim ambivalentno navezane in izogibajoče navezane.

Ponovno sem z Leveneovim testom preverjala, ali so moje spremenljivke homogene in zanje lahko izračunam ANOVO.

Tabela 5.7: Leveneov test homogenosti varianc – zaznan pritisk, stil navezanosti na mamo

	Leveneova statistika	df1	df2	Asimp. p-vrednost
S strani mame oz. osebe, ki deluje kot mama (mačeha, očetova nova partnerka, babica ipd.)	5,919	3	130	,001
S strani očeta oz. osebe, ki deluje kot oče (očim, mamin novi partner, dedek ipd.)	3,283	3	123	,023
S strani nasprotnega spola	,609	3	127	,610
S strani najboljše prijateljice	2,312	3	124	,079
S strani medijev	1,883	3	121	,136

Trditve katerih p-vrednost je večja od 0,05 so homogene in zanje uporabim ANOVO. Tiste katerih p-vrednost je manjša od 0,05 niso homogene in zanje uporabim Brown-Forsythe test, ki se interpretira enako kot ANOVA.

Tabela 5.8: ANOVA – zaznan pritisk, stil navezanosti na mamo

	Vsota kvadratov	df	Povprečje kvadratov	F	Asimp. p-vrednost

S strani nasprotnega spola	13,805	3	4,602	4,256	,007
S strani najboljše prijateljice	15,320	3	5,107	4,413	,006
S strani medijev	17,153	3	5,718	3,139	,028

Ker je p-vrednost pri vseh trditvah manjša kot 0,05, lahko trdim, da so razlike v povprečjih glede zaznanega pritiska nasprotnega spola, najboljše prijateljice in medijev statistično značilne, če jih primerjamo po stilih navezanosti. Ker se povprečja skupin razlikujejo, naredim post-hoc test, ki pokaže razlike v skupinah

Za trditve, ki glede na Leveneov test, niso homogene, naredim Brown-Forsythe test, ki se interpretira enako kot ANOVA.

Tabela 5.9: Brown-Forsythe test – zaznan pritisk, stil navezanosti na mamo

	Statistika	df1	df2	Asimp. p-vrednost
S strani mame oz. osebe, ki deluje kot mama (mačeha, očetova nova partnerka, babica ipd.)	5,690	3	12,203	,011
S strani očeta oz. osebe, ki deluje kot oče (očim, mamin novi partner, dedek ipd.)	2,847	3	12,734	,079

P-vrednost je manjša kot 0,05 pri trditvi glede zaznanega maminega pritiska. Ker obstajajo razlike v povprečjih pri trditvi o zaznanem maminem pritisku, naredim še post-hoc test, ki pokaže razlike v skupinah.

Tabela 5.10: Mnogotere primerjave – zaznan pritisk in stili navezanosti na mamo

Odvisna spremenljivka		Razlika povprečij (I-J)	Std.napaka	Asimp. p-vrednost	95% Interval zaupanja		
					Nizki	Visoki	
S strani mame oz. osebe, ki deluje kot mama (mačeha, očetova nova partnerka, babica)	Varen	Ambivalenten	-,790*	,197	,000	-1,18	-,40
		Izogibajoč	-1,574*	,398	,000	-2,36	-,79
		Neuvrščene	-,374	,365	,307	-1,10	,35
	Ambivalenten	Varen	,790*	,197	,000	,40	1,18
		Izogibajoč	-,783	,426	,068	-1,63	,06
		Neuvrščene	,417	,396	,295	-,37	1,20

ipd.)	Izogibajoč	Varen	1,574*	,398	,000	,79	2,36
		Ambivalenten	,783	,426	,068	-,06	1,63
		Neuvrščene	1,200*	,525	,024	,16	2,24
	Neuvrščene	Varen	,374	,365	,307	-,35	1,10
		Ambivalenten	-,417	,396	,295	-1,20	,37
		Izogibajoč	-1,200*	,525	,024	-2,24	-,16
S strani nasprotnega spola	Varen	Ambivalenten	-,458	,237	,056	-,93	,01
		Izogibajoč	-1,517*	,477	,002	-2,46	-,57
		Neuvrščene	-,083	,438	,849	-,95	,78
	Ambivalenten	Varen	,458	,237	,056	-,01	,93
		Izogibajoč	-1,058*	,511	,040	-2,07	-,05
		Neuvrščene	,375	,475	,431	-,56	1,31
	Izogibajoč	Varen	1,517*	,477	,002	,57	2,46
		Ambivalenten	1,058*	,511	,040	,05	2,07
		Neuvrščene	1,433*	,630	,024	,19	2,68
	Neuvrščene	Varen	,083	,438	,849	-,78	,95
		Ambivalenten	-,375	,475	,431	-1,31	,56
		Izogibajoč	-1,433*	,630	,024	-2,68	-,19
S strani najboljše prijateljice	Varen	Ambivalenten	-,546*	,246	,029	-1,03	-,06
		Izogibajoč	-1,529*	,494	,002	-2,51	-,55
		Neuvrščene	-,129	,453	,776	-1,03	,77
	Ambivalenten	Varen	,546*	,246	,029	,06	1,03
		Izogibajoč	-,983	,529	,065	-2,03	,06
		Neuvrščene	,417	,491	,398	-,56	1,39
	Izogibajoč	Varen	1,529*	,494	,002	,55	2,51
		Ambivalenten	,983	,529	,065	-,06	2,03
		Neuvrščene	1,400*	,651	,034	,11	2,69
	Neuvrščene	Varen	,129	,453	,776	-,77	1,03
		Ambivalenten	-,417	,491	,398	-1,39	,56
		Izogibajoč	-1,400*	,651	,034	-2,69	-,11
S strani medijev	Varen	Ambivalenten	-,748*	,320	,021	-1,38	-,11
		Izogibajoč	-1,239*	,620	,048	-2,47	-,01
		Neuvrščene	,361	,620	,561	-,87	1,59
	Ambivalenten	Varen	,748*	,320	,021	,11	1,38
		Izogibajoč	-,491	,669	,464	-1,81	,83
		Neuvrščene	1,109	,669	,100	-,21	2,43

	Izogibajoč	Varen	1,239*	,620	,048	,01	2,47
		Ambivalenten	,491	,669	,464	-,83	1,81
		Neuvrščene	1,600	,854	,063	-,09	3,29
	Neuvrščene	Varen	-,361	,620	,561	-1,59	,87
		Ambivalenten	-1,109	,669	,100	-2,43	,21
		Izogibajoč	-1,600	,854	,063	-3,29	,09
*. Razlike v povprečjih so statistično značilne na ravni 0,05.							

Naredila sem LSD post-hoc test, ki primerja vsako skupino z vsako po posameznih trditvah. Pove nam, katere skupine se med seboj statistično pomembno razlikujejo. Statistično pomembno se razlikujejo tiste skupine, katerih p-vrednost je manjša od 0,05.

Pri vprašanju: V kolikšni meri čutiš pritisk s strani mame? obstajajo statistično pomembne razlike v povprečjih med varnim in ambivalentnim stilom ter varnim in izogibajočim stilom navezanosti na mamo. Glede na podatke grafa 5.6 pojasnim, da varno navezane anketiranke v povprečju ($M=1,63$) čutijo manj maminega pritiska, da morajo izgledati dobro v primerjavi z ambivalentno navezanimi ($M=2,42$) in izogibajoče navezanimi anketirankami ($M=3,20$). Pri pritisku nasprotnega spola se statistično pomembno razlikujeta varni in izogibajoč stil navezanosti ter ambivalenten in izogibajoč stil navezanosti na mamo. Na mamo varno navezane anketiranke zaznajo v povprečju ($M=3,08$) najmanj pritiska nasprotnega spola v primerjavi z izogibajoče navezanimi ($M=4,60$) in ambivalentno navezanimi ($M=3,54$). Pri zaznanem pritisku najboljše prijateljice se statistično pomembno razlikujeta varen in ambivalenten stil navezanosti na mamo ter varen in izogibajoč stil navezanosti na mamo. Na mamo varno navezane anketiranke v povprečju ($M=1,87$) zaznajo manj pritiska najboljše prijateljice kot ambivalentno navezane ($M=2,42$) in izogibajoče navezane ($M=3,40$). Prav tako se statistično pomembno v povprečjih glede zaznanega medijskega pritiska razlikujejo na mamo varno navezane in ambivalentno navezane ter varno in izogibajoče navezane anketiranke. V povprečju najmanj medijskega pritiska občutijo varno navezane ($M=3,16$) anketiranke, sledijo jim ambivalentno navezane ($M=3,91$), največ medijskega pritiska v povprečju občutijo na mamo izogibajoče navezane anketiranke.

Ugotovitve, ki jih navajam, se skladajo z ugotovitvami Milanove in Ackerjeve (2014), ki pravita, da stil navezanosti vpliva na predelavo družbenih informacij ter razumevanje in spopadanje z lastnimi čustvi.

V nadaljevanju preverim ali stil navezanosti na očeta vpliva na to, koliko pritiska anketiranke zaznajo, da morajo izgledati dobro glede na ponujene osebe oz. dejavniki.

Tabela 5.11: Opisna statistika - zaznani pritisk, stil navezanosti na očeta

		N	Povprečje	Std. Odklon	Std. Napaka	95% Interval zaupanja	
						Nizki	Visoki
S strani mame oz. osebe, ki deluje kot mama (mačeha, očetova nova partnerka, babica ipd.)	Varen	69	1,55	,758	,091	1,37	1,73
	Ambivalenten	31	2,16	1,003	,180	1,79	2,53
	Izogibajoč	14	2,43	1,222	,327	1,72	3,13
	Neuvrščene	15	2,00	1,069	,276	1,41	2,59
	Skupaj	129	1,84	,964	,085	1,68	2,01
S strani očeta oz. osebe, ki deluje kot oče (očim, mamin novi partner, dedek ipd.)	Varen	68	1,53	,743	,090	1,35	1,71
	Ambivalenten	30	2,33	1,093	,200	1,93	2,74
	Izogibajoč	14	2,29	1,204	,322	1,59	2,98
	Neuvrščene	15	1,67	,724	,187	1,27	2,07
	Skupaj	127	1,82	,955	,085	1,65	1,99
S strani nasprotnega spola	Varen	66	3,03	,976	,120	2,79	3,27
	Ambivalenten	31	3,58	1,057	,190	3,19	3,97
	Izogibajoč	14	3,57	1,158	,309	2,90	4,24
	Neuvrščene	15	2,93	1,100	,284	2,32	3,54
	Skupaj	126	3,21	1,055	,094	3,03	3,40
S strani najboljši prijateljice	Varen	66	1,67	,829	,102	1,46	1,87
	Ambivalenten	30	2,57	1,251	,228	2,10	3,03
	Izogibajoč	12	2,92	1,443	,417	2,00	3,83
	Neuvrščene	15	2,07	,884	,228	1,58	2,56
	Skupaj	123	2,06	1,111	,100	1,86	2,26
S strani medijev	Varen	64	3,30	1,293	,162	2,97	3,62
	Ambivalenten	31	3,55	1,480	,266	3,01	4,09
	Izogibajoč	13	3,54	1,561	,433	2,60	4,48
	Neuvrščene	13	3,00	1,291	,358	2,22	3,78

	Skupaj	121	3,36	1,365	,124	3,11	3,60
--	--------	-----	------	-------	------	------	------

Podobno, kot pri navezanosti na mamo, anketiranke, ki so varno navezane na očeta, v povprečju zaznajo najmanj pritiska, da morajo izgledati dobro v primerjavi z ambivalentno in izogibajoče navezanimi na očeta.

Z Leveneovim testom homogenosti varianc sem računala homogenost spremenljivk.

Tabela 5.12: : Leveneov test homogenosti varianc – zaznan pritisk, stil navezanosti na očeta

	Leveneova statistika	df1	df2	Asimp. p-vrednost
S strani mame oz. osebe, ki deluje kot mama (mačeha, očetova nova partnerka, babica ipd.)	1,870	3	125	,138
S strani očeta oz. osebe, ki deluje kot oče (očim, mamin novi partner, dedek ipd.)	3,422	3	123	,019
S strani nasprotnega spola	,832	3	122	,479
S strani najboljše prijateljice	3,486	3	119	,018
S strani medijev	,694	3	117	,558

Glede na p-vrednost razberem, katere spremenljivke so homogene in katere niso. Homogene so spremenljivke zaznanega maminega pritiska, pritiska nasprotnega spola in medijev, zanje izračunam ANOVO. Spremenljivke glede zaznanega očetovega pritiska in pritiska najboljše prijateljice niso homogene, zanje uporabim Brown-Forsythe test.

Tabela 5.13: ANOVA – zaznan pritisk, stil navezanosti na očeta

	Vsota kvadratov	df	Povprečje kvadratov	F	Asimp. p-vrednost
S strani mame oz. osebe, ki deluje kot mama (mačeha, očetova nova partnerka, babica ipd.)	14,205	3	4,735	5,653	,001
S strani nasprotnega spola	9,365	3	3,122	2,933	,036
S strani medijev	3,451	3	1,150	,611	,609

P-vrednost je manjša od 0,05 pri zaznanem maminem pritisku in pritisku nasprotnega spola. Za ti dve spremenljivki lahko trdim, da glede na stile navezanosti obstajajo

statistično značilne razlike v povprečjih, če jih primerjam po stilih navezanosti. Za ti dve spremenljivki naredimo še post-hoc test, ki pokaže razlike v skupinah.

Tabela 5.14: Brown-Forsythe test – zaznan pritisk, stil navezanosti na očeta

	Statistika	df1	df2	Asimp. p-vrednost
S strani očeta oz. osebe, ki deluje kot oče (očim, mamin novi partner, dedek ipd.)	5,831	3	49,316	,002
S strani najboljše prijateljice	6,569	3	40,870	,001

Za trditve, ki niso homogene glede na Leveneov test homogenosti varianc, naredim Brown-Forsythe test. Pri obeh trditvah je p-vrednost manjša kot 0,05 in zanju lahko trdim, da obstajajo razlike v povprečjih glede na različen stil navezanosti. Tako ANOVA kot Brown-Forsythe test nam povesta samo, da obstajajo razlike v povprečjih glede neke trditve, ne vemo pa, katere skupine se med seboj razlikujejo. Post-hoc test izvedem tudi za stile navezanosti na očeta.

Tabela 5.15: Mnogotere primerjave – zaznan pritisk in stili navezanosti na očeta

Odvisna spremenljivka			Razlika povprečij (I-J)	Std.napaka	Asimp. p-vrednost	95% Interval zaupanja	
						Nizki	Visoki
V kolikšni meri čutiš pritisk: S strani mame oz. osebe, ki deluje kot mama (mačeha, očetova nova partnerka, babica ipd.)	Varen	Ambivalenten	-,611*	,198	,003	-1,00	-,22
		Izogibajoč	-,878*	,268	,001	-1,41	-,35
		Neuvrščene	-,449	,261	,087	-,97	,07
	Ambivalenten	Varen	,611*	,198	,003	,22	1,00
		Izogibajoč	-,267	,295	,366	-,85	,32
		Neuvrščene	,161	,288	,576	-,41	,73
	Izogibajoč	Varen	,878*	,268	,001	,35	1,41
		Ambivalenten	,267	,295	,366	-,32	,85
		Neuvrščene	,429	,340	,210	-,24	1,10
	Neuvrščene	Varen	,449	,261	,087	-,07	,97
		Ambivalenten	-,161	,288	,576	-,73	,41
		Izogibajoč	-,429	,340	,210	-1,10	,24
V kolikšni meri	Varen	Ambivalenten	-,804*	,195	,000	-1,19	-,42

čutiš pritisk: S strani očeta oz. osebe, ki deluje kot oče (očim, mamin nov partner, dedek ipd.)		Izogibajoč	-,756*	,262	,005	-1,27	-,24
		Neuvrščene	-,137	,254	,590	-,64	,37
	Ambivalenten	Varen	,804*	,195	,000	,42	1,19
		Izogibajoč	,048	,289	,869	-,52	,62
		Neuvrščene	,667*	,282	,020	,11	1,22
	Izogibajoč	Varen	,756*	,262	,005	,24	1,27
		Ambivalenten	-,048	,289	,869	-,62	,52
		Neuvrščene	,619	,331	,064	-,04	1,27
	Neuvrščene	Varen	,137	,254	,590	-,37	,64
		Ambivalenten	-,667*	,282	,020	-1,22	-,11
		Izogibajoč	-,619	,331	,064	-1,27	,04
	V kolikšni meri čutiš pritisk: S strani nasprotnega spola	Varen	Ambivalenten	-,550*	,225	,016	-1,00
		Izogibajoč	-,541	,304	,077	-1,14	,06
		Neuvrščene	,097	,295	,743	-,49	,68
Ambivalenten		Varen	,550*	,225	,016	,11	1,00
		Izogibajoč	,009	,332	,978	-,65	,67
		Neuvrščene	,647*	,324	,048	,00	1,29
Izogibajoč		Varen	,541	,304	,077	-,06	1,14
		Ambivalenten	-,009	,332	,978	-,67	,65
		Neuvrščene	,638	,383	,099	-,12	1,40
Neuvrščene		Varen	-,097	,295	,743	-,68	,49
		Ambivalenten	-,647*	,324	,048	-1,29	,00
		Izogibajoč	-,638	,383	,099	-1,40	,12
V kolikšni meri čutiš pritisk: S strani najboljše prijateljice	Varen	Ambivalenten	-,900*	,225	,000	-1,34	-,46
		Izogibajoč	-1,250*	,320	,000	-1,88	-,62
		Neuvrščene	-,400	,292	,173	-,98	,18
	Ambivalenten	Varen	,900*	,225	,000	,46	1,34
		Izogibajoč	-,350	,349	,317	-1,04	,34
		Neuvrščene	,500	,323	,124	-,14	1,14
	Izogibajoč	Varen	1,250*	,320	,000	,62	1,88
		Ambivalenten	,350	,349	,317	-,34	1,04
		Neuvrščene	,850*	,395	,033	,07	1,63
	Neuvrščene	Varen	,400	,292	,173	-,18	,98
		Ambivalenten	-,500	,323	,124	-1,14	,14
		Izogibajoč	-,850*	,395	,033	-1,63	-,07
* Razlike v povprečjih so statistično značilne na ravni 0,05.							

Post-hoc test med sabo primerja stile navezanosti na očeta (varnega z ambivalentnim in izogibajočim, ambivalentnega z varnim in izogibajočim ter izogibajočega z varnim in ambivalentnim) po posamezni trditvi, vezani na telesno samopodobo, za katero sem z ANOVO ali Brown-Forsythe testom ugotovila, da obstaja statistično značilna razlika v povprečjih. Za vsako posamezno trditev odvisne spremenljivke (telesna samopodoba) nam pove, ali obstaja statistično pomembna razlika med različnimi stili navezanosti. Kadar je p-vrednost manjša od 0,05 obstaja statistično pomembna razlika med skupinama. Torej nam pove katere skupine se med seboj razlikujejo v povprečjih.

Pri vprašanju: V kolikšni meri čutiš pritisk s strani mame? obstajajo statistično pomembne razlike v povprečjih med anketirankami z varnim in ambivalentnim stilom ter varnim in izogibajočim stilom navezanosti na očeta. Glede na podatke grafa 5.11 pojasnim, da na očeta varno navezane anketiranke v povprečju ($M=1,55$) čutijo manj maminega pritiska, da morajo izgledati dobro v primerjavi z ambivalentno navezanimi ($M=2,16$) in izogibajoče navezanimi anketirankami ($M=2,43$). Pri pritisku s strani očeta se statistično pomembno razlikujejo anketiranke z varnim in ambivalentnim ter varnim in izogibajočim stilom navezanosti na očeta. Na očeta varno navezane anketiranke zaznajo v povprečju ($M=1,53$) manj očetovega pritiska kot ambivalentno ($M=2,33$) in izogibajoče navezane anketiranke ($M=2,29$). Pri pritisku nasprotnega spola se statistično pomembno razlikujejo varno in ambivalentno na očeta navezane anketiranke. Na očeta varno navezane anketiranke v povprečju ($M=3,03$) zaznajo manj pritiska nasprotnega spola kot ambivalentno navezane ($M=3,58$). Prav tako se statistično pomembno v povprečjih glede zaznanega pritiska najboljše prijateljice razlikujejo na očeta varno in ambivalentno navezane ter varno in izogibajoče navezane anketiranke. V povprečju najmanj pritiska najboljše prijateljice občutijo varno navezane ($M=1,67$) anketiranke, sledijo jim ambivalentno navezane ($M=2,57$), največ pritiska najboljše prijateljice v povprečju občutijo na očeta izogibajoče navezane anketiranke ($M=2,92$).

Tako kot pri mami lahko ugotovitve glede stila navezanosti na očeta navežem na ugotovitve Milan in Ackerjeve (2014), ki ravno tako ne dokažeta povezave med telesno

samopodobo in stilom navezanosti, dokažeta pa, da stil navezanosti vpliva na predelavo družbenih informacij. Varno navezane posameznice so pri predelavi informacij bolj kompetentne in se učinkoviteje spopadajo s čustvi.

5.5.2.4 Regresijska analiza

Z regresijsko analizo sem želela preveriti, ali obstajajo kakšni drugi vplivi na odvisno spremenljivko: telesno samopodobo. Z regresijo preverjamo, ali obstaja povezanost med odvisno spremenljivko in vsemi neodvisnimi spremenljivkami skupaj in kakšen vpliv ima ena spremenljivka na drugo. Za analizo sem izbrala naslednje neodvisne spremenljivke, ki bi lahko pojasnile telesno samopodobo: ITM, stresne dogodke povezane z družinskimi odnosi (ločitev staršev, izguba službe starša, pogosti prepiri staršev in skrbi staršev zaradi denarja), odtujenost matere, odtujenost očeta, indikator neenakosti (potovanja izven kraja bivanja v zadnjem letu), šolski uspeh ter izobrazbo matere in očeta anketiranke. Izbrane spremenljivke ustrezajo pogojem za izvedbo regresijske analize .

Tabela 5.16: Regresijska analiza 1/2

Neodvisne spremenljivke	Nestandardizirani regresijski koeficienti		Standardizirani regresijski koeficienti	T-statistika	Stopnja značilnosti (p-vrednost)	95.0% Interval zaupanja B	
	B	Standardna napaka	Beta			Nizki	Visoki
Konstanta	1.237	.659		1.877	.063	-.068	2.542
ITM	.043	.019	.206	2.250	.026	.005	.080
Ločitev staršev	.404	.189	.196	2.143	.034	.031	.778
Izguba službe starša	.099	.200	.048	.496	.621	-.297	.496
Pogosti prepiri staršev	.071	.140	.047	.509	.611	-.205	.347
Skrbi staršev zaradi denarja	-.120	.157	-.081	-.767	.445	-.431	.190
Odtujenost – mati	.242	.079	.297	3.058	.003	.085	.399
Odtujenost – oče	-.056	.075	-.071	-.751	.454	-.204	.092
Kako pogosto ste ti in tvoja družina odpotovali izven kraja bivanja na počitnice v zadnjem letu?	-.104	.065	-.158	-1.583	.116	-.233	.026

Kakšen šolski uspeh si dosegla v zadnjem zaključenem razredu/letniku?	-.012	.083	-.014	-.149	.882	-.177	.152
Kakšno izobrazbo ima tvoja mama?	-.021	.102	-.021	-.206	.837	-.224	.182
Kakšno izobrazbo ima tvoj oče?	-.038	.103	-.039	-.374	.709	-.242	.165

a. Odvisna spremenljivka: telesna samopodoba končna

Tabela 5.17: Regresijska analiza 2/2

Neodvisne spremenljivke	Korelacije			Kolinearnost	
	Nična stopnja	Parcialna	Delna	Toleranca	VIF
Konstanta					
ITM	.200	.206	.191	.857	1.167
Ločitev staršev	.198	.197	.182	.856	1.168
Izguba službe starša	.135	.046	.042	.759	1.318
Pogosti prepiri staršev	.051	.048	.043	.834	1.199
Skrbi staršev zaradi denarja	.048	-.072	-.065	.642	1.558
Odtujenost – mati	.231	.275	.259	.762	1.312
Odtujenost – oče	-.024	-.070	-.064	.796	1.256
Kako pogosto ste ti in tvoja družina odpotovali izven kraja bivanja na počitnice v zadnjem letu?	-.142	-.147	-.134	.723	1.383
Kakšen šolski uspeh si dosegla v zadnjem zaključenem razredu/letniku?	.051	-.014	-.013	.865	1.156
Kakšno izobrazbo ima tvoja mama?	-.074	-.019	-.017	.683	1.464
Kakšno izobrazbo ima tvoj oče?	-.093	-.035	-.032	.662	1.511

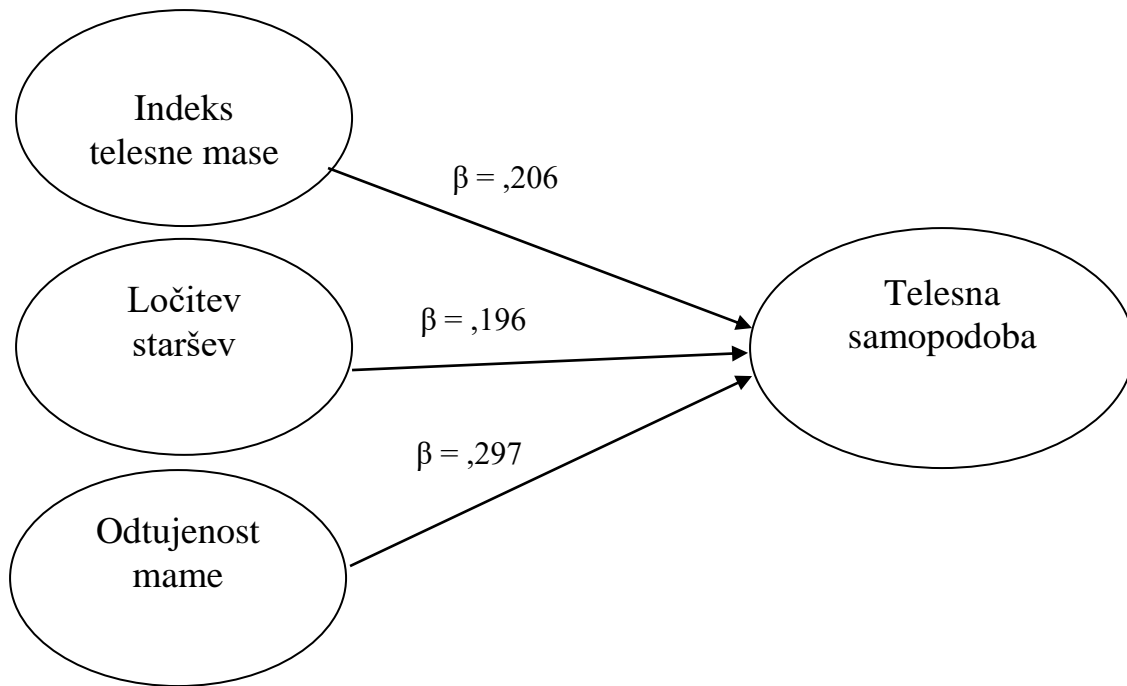
a. Odvisna spremenljivka: telesna samopodoba končna

Tabeli Model Summary in ANOVA v prilogi C prikazujta lastnost modela, ki je glede na izbrane neodvisne spremenljivke dober. Delež pojasnitve variance je 10 %. Torej lahko z 10 % verjetnostjo na podlagi neodvisnih spremenljivk napovemo izid odvisne spremenljivke. Vsi prediktorji so zmerno povezani (VIF vrednost večja od ena in manjša od pet). Durbin-Watson test je med 1,5 in 2,5, kar pomeni, da ni serijskih korelacij med spremenljivkami, ki lahko povzročijo napake v regresijskem modelu. Prav tako je stopnja značilnosti manjša kot 0,05, kar pomeni, da je model statistično pomemben.

Iz tabele 5.16 razberemo, katere spremenljivke statistično pomembno vplivajo na telesno samopodobo. To so ITM, ločitev staršev in odtujenost mame¹¹. B vrednosti nam povedo, za koliko se spremeni odvisna spremenljivka, če neodvisno spremenimo za eno enoto. Če je B pozitivna, potem gre za negativen vpliv in se odvisna poveča, če je negativna, gre za pozitiven vpliv in se odvisna zmanjša. Beta vrednosti nam povedo, kako močno vsaka neodvisna spremenljivka vpliva na odvisno. Večja kot je Beta vrednost večji je vpliv neodvisne spremenljivke na odvisno. Vpliv je lahko tudi negativen. To pomeni, da večja kot sta ITM in odtujenost matere, slabša je telesna samopodoba anketirank. Nanjo negativno vpliva tudi ločitev staršev.

¹¹ Odtujenost matere sem merila s trditvami: če mami zaupam svoje težave, me je sram ali se počutim neumno; od mame ne dobim dosti pozornosti; mama ne razume, kaj prestajam v teh dneh.

Graf 5.15: Grafični prikaz modela statistično značilno povezanih spremenljivk



6 Sklep

Namen diplomske naloge je bil raziskati telesno samopodobo slovenskih adolescentk in vpliv stila navezanosti na starše na telesno samopodobo anketirank. Rezultati primerljivih raziskav telesne samopodobe (npr. Kuhar 2002; WHO 2008, 2012, 2016a) so zaskrbljujoči. Navajajo, da je večina mladih deklet zaskrbljena glede telesnega videza. Do enakih ugotovitev prihajam tudi sama, saj kljub začetnemu pozitivnemu vrednotenju lastnega telesa, odgovori in ocene na vprašanja in trditve, povezane s telesnim videzom, v nadaljevanju kažejo, da anketiranke skrbi glede telesnega videza. Večina se strinja, da je telesni videz pomemben ali zelo pomemben. Vanj vlagajo veliko časa, skrbijo za primeren videz z izbiro oblačil, kozmetike ipd. Svoje telo povprečno ocenjujejo bolj negativno, kot menijo, da jih ocenjujejo drugi. V prostem času redno vadi večina anketirank. Pomembni razlogi za telesno vadbo so sprostitvev, nadzorovanje telesne teže in pridobivanje čvrstega telesa. Več kot polovica jih je na dieti oz. mislijo, da bi morale izgubiti nekaj kilogramov. Glede na odgovore zaključujem, da telesni videz igra pomembno vlogo v življenju anketirank.

Predhodni pregled tuje literature kaže na to, da obstajajo posredne in neposredne povezave med telesno samopodobo in stilom navezanosti. Svojih hipotez, da obstajajo statistično značilne razlike med različnimi stili navezanosti in telesno samopodobo, nisem potrdila ne za očeta in ne za mamo. Sem pa potrdila nekatere druge ugotovitve, ki kažejo na to, da stil navezanosti vpliva na to, kakšen pritisk različnih oseb oz. dejavnikov anketiranke zaznajo, da morajo izgledati dobro. Stil navezanosti torej vpliva na predelavo družbenih informacij. Varno navezana dekleta predeljujejo informacije iz okolja drugače kot ambivalentno in izogibajoče navezana oz. ne-varno navezana. Razumevanje enakega impulza iz okolja se med različnimi stili navezanosti razlikuje. Varno navezani posamezniki razvijejo pozitiven delovni model, sebe dojemajo kot vrednega ljubezni, objekte navezanosti pa kot odgovorne in vredne zaupanja. Ne-varno navezani posamezniki ne zaupajo v svojo vrednosti in druge vidijo kot neodgovorne in nevredne zaupanja. Varno navezano dekle lahko npr. pripombo glede lastnega videza razume

pozitivno, kot pohvalo, medtem ko ne-varno navezani dekleta enako pripombo razume negativno, kot kritiko, in zato prej občuti večji pritisk okolice.

Rezultati moje raziskave se v primerjavi s predhodnimi ugotovitvami raziskovalcev Hazan in Shaverja (1987) razlikujejo glede zastopanosti stilov navezanosti, ki so v njihovi raziskavi pokazali, da je 56 % ljudi varno navezanih, 24 % izogibajoče navezanih in 20 % ambivalentno navezanih. Žvelc in Žvelc (2006) na podlagi vprašalnika medosebnih odnosov poročata, da je 48 % študentov varno navezanih, 13 % preokupirano navezanih, 29 % plašljivo-izogibajoče navezanih in 10 % odklonilno-izogibajoče navezanih. V lastni raziskavi, če iz razlage izločim nevrščene, je na mamo varno navezanih 77,3 %, izogibajoče navezanih 3,9 % in ambivalentno navezanih 18,8 %. Na očeta je varno navezanih 60,5 %, izogibajoče 12,3 % in ambivalentno 27,2 %. Glede na povprečne podatke o stilih navezanosti bi pričakovali, da bodo tudi rezultati moje raziskave kazali podobno sliko, česar pa ne morem potrditi. Pridobljeni podatki kažejo na kakovostno podlago v odnosih z mamo in očetom. Ni pa zanemarljivo, da je kar 39,5 % anketirank ne-varno navezanih na očeta in 22,7 % ne-varno navezanih na mamo. Primerljivo gledano podatki moje raziskave kažejo v povprečju več varne navezanosti, kot bi pričakovali. Rezultate lahko posredno povežem z generacijskim mirom, kot ga opisuje Rener (2006b). Družine mladim nudijo zavetje pred pritiski, ki jih čutijo iz okolja, in blažijo pritiske postmoderne družbe po individualizaciji in subjektivizaciji posameznika. Rezultati kažejo tudi na to, da se posamezniki na različne ljudi lahko drugače navežejo.

Zaradi krajšanja IPPA vprašalnika moram kritično obravnavati rezultate in priznati morebitne metodološke napake, do katerih je lahko prišlo. Izvirni vprašalnik je namreč sestavljen iz 25 trditev za posamezno osebo (mamo in očeta), od katerih deset trditev meri podlestvico zaupanje, devet trditev podlestvico komunikacija in šest trditev podlestvico odtujitev. Sama sem v vprašalnik vključila po tri trditve vsake podlestvice, za kar predvidevam, da je porušilo ravnotežje med podlestvicami in omajalo zanesljivost. Tudi obsežnost vprašalnika vpliva na zbranost anketirank pri reševanju. Nemalokrat se zgodi, da pri obsežnejših vprašalnikih anketiranci na vprašanja ne odgovarjajo zbrano do konca. Podatke sem zbirala s spletno anketo, za katero je značilno, da anketiranci

pogosteje prekinejo izpolnjevanje vprašalnika. Sprejela sem določeno tveganje, ki ga prinaša krajšanje vprašalnikov, in zagotovila večjo odzivnost in dokončanje vprašalnikov.

Regresijska analiza je pokazala, da na telesno samopodobo statistično značilno vplivajo indeks telesne mase, odtujenost matere in ločitev staršev. Telesni ideali zahodne družbe postavljajo vitko in čvrsto telo za zgled in cilj vsaki ženski, zato ne presenečajo rezultati, ki kažejo, da ITM negativno vpliva na telesno samopodobo. Večji kot je ITM, slabša je telesna samopodoba. Dohnt in Tiggemann (2006) ugotavljata, da si že šestletnice želijo manjše telesne teže, kar kaže na močno prisotnost idealov ženske lepote.

V skladu s teorijo navezanosti ima kvaliteta zgodnjega odnosa otroka s primarnim skrbnikom trajne posledice na družbeno predelavo informacij, čustveno kompetenco in samovrednotenje posameznika. Ne-varno navezani posamezniki, v kolikor so izpostavljeni stresom, neprimerno reagirajo. Poveča se tudi tveganje za različne vrste ranljivosti. V veliko družinah, kjer adolescenti kažejo simptome motenj hranjenja, so prisotni negativni družinski odnosi: starševska vsiljivost, sovražnosti, negativno čustvovanje ipd. (Milan in Acker 2014). Milan in Ackerjeva (2014) sta z večletno raziskavo dokazali, da negativen vpliv matere (merili sta depresivnost, anksioznost in jezo) statistično pomembno vpliva na rezultate EAT-26¹². Regresijska analiza moje raziskave je podobno pokazala, da odtujenost matere negativno vpliva na telesno samopodobo. Odtujenost lahko razumemo kot negativen učinek matere, saj se kaže z umikanjem in zavračanjem. Anketiranke ne zaupajo, da se bodo mame kompetentno spopadale z njihovim težavami. Kadar jim zaupajo težave, občutijo sram ali nelagodje, od mame dobijo premalo pozornosti in jim na splošno ne zaupajo svojih težav. Kot se je izkazalo v regresijskem modelu moje raziskave, prav ta odtujenost matere negativno vpliva na telesno samopodobo anketirank.

¹² Eating Attitude Test je samoocenjevalna lestvica za merjenje simptomov in nagnjenosti k motnjam hranjenja.

Ne preseneča, da ločitev staršev negativno vpliva na telesno samopodobo anketirank. Armsden in Greenberg (1987) ugotavljata, da negativni življenjski dogodki, kar ločitev staršev je, vplivajo na psihofizično zdravje adolescentov.

Zanimivo se mi zdi, da je kljub visokemu odstotku varno navezanih anketirank telesna samopodoba slaba. Starši torej nimajo neposrednega vpliva na telesno samopodobo anketirank. Lepotni ideali so posameznikom posredovani preko medijev, oglaševanja, sovrstnikov, staršev in družbe na splošno. Lepota ni nekaj objektivnega, pač pa je družbeni konstrukt, ki se med različnimi družbami razlikuje. Obstaja le družbeno soglasje, kaj je lepo in privlačno. Raziskava je pokazala, da "oblast" in nadzorovanje idej kot ju opisuje Foucault (1984) pri posredovanju lepotnih idealov deluje. Določiti vir, ki posreduje lepote ideale, je nemogoče. Zdi se, da informacije o tem, kaj je lepo in zaželeno prihajajo od vsepovsod (posamezniki, kozmetična in modna industrija, oglaševalci, mediji ipd.). Vsi ljudje smo opazovanci in opazovani. Ideja, da je privlačen videz povezan s splošnim zadovoljstvom v življenju, je sprejeta. Večino anketirank skrbi telesni videz in se poslužujejo vzvodov za doseganje idealov.

Moja diplomska naloga potrjuje več ugotovitev. Telesni videz igra pomembno vlogo v življenju anketirank. Stil navezanosti na starše ne vpliva na njihovo telesno samopodobo, vpliva pa na to, koliko pritiska zaznavajo, da morajo izgledati dobro zaradi različnih oseb in dejavnikov. Z regresijsko analizo sem potrdila, da višji ITM, odtujenost matere in ločitev staršev negativno vplivajo na telesno samopodobo. Preverjala sem tudi, ali nekatere druge stresne situacije (izguba službe staršev, pogosti prepiri staršev, skrbi staršev zaradi denarja), ki vplivajo na družinske odnose, lahko vplivajo na telesno samopodobo in tega nisem potrdila. Enake ugotovitve sem dobila, ko sem preverjala, ali družbenoekonomski status (šolski uspeh, mamina in očetova izobrazba, pogostost počitnic) lahko vplivajo na telesno samopodobo. Zanimivo bi bilo ugotoviti, ali kraj bivanja vpliva na telesno samopodobo, vendar tega vprašanja nisem vključila v vprašalnik. V diplomski nalogi ne preverjam, ali na telesno samopodobo vplivajo vrstniki, izpostavljenost medijem, uporaba družbenih omrežij ipd. Odprto ostaja vprašanje, kako se znotraj iste družbe posameznice razlikujejo glede telesne samopodobe,

kaj je tisto ključno, kar vpliva nanjo. Raziskava je pokazala, da to niso odnosi s starši niti ekonomski status. Ali je res najpomembnejši dejanski videz (vrednost ITM) oz. kako blizu so posameznice idealu? Odgovora na zastavljena vprašanja diplomska naloga ni podala. Vprašanje torej ostaja odprto za nadaljnja raziskovanja.

7 Literatura

1. Armsden, Gay C. in Mark T. Greenberg. 1987. The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and Adolescence* 16 (5). Dostopno prek: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED241853.pdf> (2. junij 2016)
2. Bartky Lee, Sandra. 2006. Foucault, ženskost in modernizacija patriarhalne oblasti. *Delta* 12 (1-2): 59–86.
3. Batistič Zorec, Marcela. 2006. *Teorija v razvojni psihologiji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta.
4. Bartholomew, Kim in Leonard M. Horowitz. 1991. Attachment styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (1). Dostopno prek: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.332.3652&rep=rep1&type=pdf> (11. maj 2016).
5. Berge, Jerica M., Melanie Wall, Katie Loth in Dianne Neumart-Sztainer. 2010. Parenting Style as a predictor of Adolescent Weight and Weight-Related Behaviours. *Journal of Adolescent Health* 46: 331–338.
6. Beck, Ulrich in Elisabetih Beck-Gernsheim. 2006. *Popolnoma normalni kaos ljubezni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
7. Berghaus, Bary J. 2011. A Next Look at Attachment Theory & Adult "Attachment" Behaviour. *Behaviorology Today* 14 (2): 3–10.
8. Boyce, Wiliam, Torbjørn Torsheim, Candace Currie, Alessio Zambon. 2006. The Family Affluence Scale as a Measure of National Wealth: Validation of an Adolescent Self-Report Measure. *Social Indicators Research* 78 (3). Dostopno prek: https://www.researchgate.net/publication/226989664_The_Family_Affluence_Scale_as_a_Measure_of_National_Wealth_Validation_of_an_Adolescent_Self-Report_Measure (12. julij 2016).
9. Bowlby, John. 1969. *Attachment and loss*. Volume 1. Attachment. London: Pimlico.
10. --- 1973. *Attachment and loss*. Volume 2. Separation. Anger and Anxiety. London: Pimlico.

11. Bretherton, Inge. 1992. The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology* 28: 759–775.
12. Clay, Daniel, Vivian L. Vignoles in Helga Dettmar. 2005. Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence* 15 (4): 451 – 477.
13. Cooper, M. Lynne, Philip R. Shaver in Nancy L. Collins. 1991. Attachment Styles, Emotion Regulation, And Adjustment in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (5): 1380–1397.
14. Cugmas, Zlatka. 1998. *Bodi z menoj mami*. Razvoj otrokove navezanosti. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
15. ---. 2003a. *Narisal sem sonce zate*. Izbrana poglavja o razvoju otrokove navezanosti in samozaznave. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva, d.o.o.
16. --- 2003b. Navezanost je dinamičen sistem. *Psihološka obzorja* 12 (1): 85–102.
17. --- 2011. Odnosi študentov in študentk z njihovimi starši, prijatelji in romantičnimi partnerji. *Psihološka obzorja* 20 (4): 23–44.
18. Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 1998. *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
19. Davidson E., Tanya in Marita P. McCabe. 2006. Adolescent Body image and Psychosocial Functioning. *The Journal of Social Psychology* 146 (1): 15–30.
20. Dnevnik. 2008. *Ženske, ki med nosečnostjo telovadijo in hujšajo, ogrožajo zdravje svojega otroka*. Dostopno prek: <http://www.dnevnik.si/zdravje/338251> (29. januar 2014).
21. Dohnt, K. Hayley in Marika Tiggermann. 2006. Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 35 (2): 141–151.
22. Enten S. Roni in Moria Golan. 2009. Parenting styles and eating disorder pathology. *Appetite* 52: 784–787. Routledge.
23. Erzar, Tomaž in Katarina Kompan Erzar. 2011. *Teorija navezanosti*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

24. Eurostat. 2015a. *Formal child care by duration and age group*. Dostopno prek: <http://ec.europa.eu/eurostat/tgm/refreshTableAction.do?tab=table&plugin=1&pcode=tps00185&language=en> (2. junij 2016).
25. --- 2015b. *What it means to be young in European Union today*. Dostopno prek: <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/6783798/1-16042015-AP-EN.pdf/5d120b02-c8df-4181-9b27-2fe9ca3c9b6b> (3. junij 2016).
26. Fitton A., Victoria. 2012. Attachment Theory: History, Research, and Practice. *Psychoanalytic Social Work* 19: 121–143.
27. Foucault Michel. 1984. *Nadzorovanje in kaznovanje*. Nastanek zapora. Ljubljana: Delavska enotnost.
28. Frederick, A. David, Gaganjyout Sandu, Patrick J. Morse, Viren Swami. 2016. Correlates of appearance and weight satisfaction in a U.S. National Sample: Personality, attachment style, television viewing, self-esteem, and life satisfaction. *Body image* 17: 191–203.
29. Fuemmeler F. Bernard, Chongming Yang, Phil Costanzo, Rick H. Hoyle, Ilene C. Siegler, Redford B. Williams in Trusl Østbye. 2012. Parenting Styles and Body Mass Index Trajectories from Adolescence to Adulthood. *Health Psychology* 31 (4): 411–449.
30. Hazan, Cindy in Philip Shaver. 1987. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (3). Dostopno prek: <http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/Psyc591Readings/HazanShaver1987.pdf> (11. maj 2016).
31. Henry N. Ruth, Mark H. Anshel in Michael Timoty. 2006. Effects of Aerobic and Circuit Training on Fitness and Body Image Among Women. *Journal of Sport Behaviour* 29 (4): 281–303.
32. Hočevnar, Barbara. 2004. Znanstveniki o lepoti: Je res vse v simetriji?. *Delo*, 14. januar 2004. Dostopno prek: <http://www.delo.si/arhiv/je-res-vse-v-simetriji.html> (13. januar 2014).
33. Hrdy, Sarah Blaffer. 2012. New rules for an old game. *New Scientist* 178 (2396).
34. IJzendoorn, Marinus H. van, Abraham Sagi, Mirjam W. E. Lambermon. 1992. The Multiple Caretaker Paradox: Data from Holland and Israel. *New Directions for Child*

- and Adolescent Development* 57. Dostopno prek: https://openaccess.leidenuniv.nl/bitstream/handle/1887/1457/168_123.pdf?sequence=1 (14. julij 2016).
35. Karen, Robert. 1990. Becoming attached. *The Atlantic Monthly* 1–18.
 36. Keller, Heidi. 2013. Attachment and Culture. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 44 (2): 174–194.
 37. Kerns, Kathryn A. in Rhonda A. Richardson. 2005. *Attachment in middle childhood*. New York: The Guilford Press. Dostopno prek: http://books.google.si/books?id=XX0_qY31iTUC&pg=PR3&source=gbs_selected_pages&cad=3#v=onepage&q&f=false (24. april 2014).
 38. Kuhar, Metka. 2002. O telesni samopodobi mladih. *Socialna pedagogika* 6 (3): 255–278.
 39. --- 2004. *V imenu lepote: Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
 40. Lev-Ari, Lilac, Inbar Baumgarten-Katz, Ada H. Zohar. 2014. Show me your friends, and I shall show you who you are: The way attachment and social comparison influence body dissatisfaction. *European eating disorder review* 22 (6): 463–469.
 41. Mikulincer, Mario in Philip R. Shaver. 2009. An attachment and behavioural systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships* 26 (1): 7–19.
 42. Milan, Stephanie in Jenna C. Acker. 2014. Early attachment quality moderates eating disorder risk among adolescent girls. *Psychology & Health* 29 (8): 896–914.
 43. Neyrand, Gérard. 2003. *(Ne)moč adolescentov*. Ljubljana: OKA otroška knjiga.
 44. O'Connell, Angela in Shirley Martin. 2012. *Report of a Survey on Young People's Body Image*. Dublin: Department of Children and Youth Affairs. Dostopno prek: <http://www.dcy.gov.ie/documents/chilyouthparticipation/BodyImage/DCYABodyImageReport.pdf> (31. maj 2016)
 45. Patton, C. Sarah, A. Alexander Beaujean in Helen E. Benedict. 2014. Parental Bonds, Attachment Anxiety, Media Susceptibility, and Body Dissatisfaction: A Mediation Model. *Developmental Psychology* 50 (8): 2124–2133.

46. Price, Bob. 2009. Body image in adolescents: insights and implications. *Paediatric Nursing* 21 (5): 34–43.
47. Rener, Tanja. 2006a. Težave s pojmom družine. V *Družine in družinsko življenje v Sloveniji*, ur. Darko Darovec, 13–26. Koper: Založba Annales.
48. --- 2006b. Odraščati v družinah. V *Družine in družinsko življenje v Sloveniji*, ur. Darko Darovec, 89–125. Koper: Založba Annales.
49. Scarr, Sandra. 1992. Developmental Theories for the 1990s: Development and Individual Differences. *Child Development* 63: 1–19.
50. Sharpe, M. Tamara, Joel D. Killen, Susan W. Bryson, Catherine M. Shisslak, Linda S. Estes, Norma Grey, Marjorie Crago, C. Barr Taylor. 1996. Attachment Style and Weight Concerns in Preadolescent and Adolescent Girls. *International Journal of Eating Disorders* 23: 39–44.
51. Smolak, Linda. 2004. Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image* 1: 15–28.
52. *Splošna deklaracija o človekovih pravicah*. 1948. Dostopno prek: <http://www.varuh-rs.si/pravni-okvir-in-pristojnosti/mednarodni-pravni-akti-s-podrocja-clovekovih-pravic/organizacija-zdruzenih-narodov/splosna-deklaracija-clovekovih-pravic/> (12. februar 2014).
53. Statistični urad Republike Slovenije. 2016a. *V vrtce vključenih 78% otrok, mlajših od 6 let*. Dostopno prek: <http://www.stat.si/StatWeb/prikazinovico?id=5916&idp=9&headerbar=7> (3. junij 2016).
54. --- 2016b. *Ata, mama, dedi, babi ... Gospodinjstva in družine v Sloveniji*. Ljubljana. Dostopno prek: <http://www.stat.si/dokument/8914/ata-mama-dedi-babi.pdf> (2. junij 2016).
55. Stince, Eric, Diane Spangler in W. Stevard Agras. 2001. Exposure to Media-Portrayed Thin-Ideal Images Adversely Affects Vulnerable Girls: A Longitudinal Experiment. *Journal of Social and Clinical Psychology* 20 (3): 270 – 288.
56. Svetlin, Irena in Lenart Lah. 2011. *Kako prožen in varen je trg dela v Sloveniji?*. SURS. Dostopno prek: <http://www.stat.si/StatWeb/glavnanavigacija/podatki/prikazistaronovico?IdNovice=4375> (3. junij 2016).

57. Times Higher Education. 2012. *Women and children first*. Dostopno prek: <https://www.timeshighereducation.com/features/women-and-children-first/419301.article> (7. avgust 2016)
58. Tomori, Martina. 1994. *Knjiga o družini*. Ljubljana: EWO.
59. Ule, Mirjana in Matek Kuhar. 2003. *Mladi, družina, starševstvo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
60. Ule, Mirjana. 2005. *Socialna psihologija*. Psihologija vsakdanjega življenja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
61. World Health Organization. 2008. Inequalities in young people's health: Health behaviour in school-aged children international report from the 2005/2006 survey. *Health policy for children and adolescents*. 5. Dostopno prek: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/53852/E91416.pdf?ua=1 (31. maj 2016).
62. --- 2012. Social determinations of health and well-being among young people: Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. *Health policy for children and adolescents*. 6. Dostopno prek: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf?ua=1 (31. maj 2016).
63. --- 2016a. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young's health and well-being: Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey. *Health policy for children and adolescents*. 7. Dostopno prek: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No7-Growing-up-unequal-full-report.pdf?ua=1 (31. maj 2016).
64. ---. 2016b. *BMI classification*. Dostopno prek: http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html (2. junij 2016)
65. Zupančič, Maja. 2001. Razvoj odnosov med mladostniki in starši. V *Razvojna psihologija: izbrane teme*, ur. Ljubica Marjanovič Umek in Maja Zupančič, 144–155. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
66. Žvelc, Maša in Žvelc Gregor. 2006. Stili navezanosti v odraslosti. *Psihološka obzorja* 15 (3) 51–64.

67. Ženska.si. 2014. *Kako se lahko pomladimo z obrazno Jogo?*. Dostopno prek:
<http://www.zenska.si/moda-lepota/nega-koze-in-las/kako-se-lahko-pomladimo-z-obrazno-jogo/galerija/kako-se-lahko-pomladimo-z-obrazno-jogo-2-od-6/> (29. januar 2014).

Priloge

Priloga A: Model stilov navezanosti v odrasli dobi v izvorniku

		MODEL OF SELF (Dependence)	
		Positive (Low)	Negative (High)
MODEL OF OTHER (Avoidance)	Positive (Low)	CELL I SECURE Comfortable with intimacy and autonomy	CELL II PREOCCUPIED Preoccupied with relationships
	Negative (High)	CELL IV DISMISSING Dismissing of intimacy Counter-dependent	CELL III FEARFUL Fearful of intimacy Socially avoidant

Figure 1. Model of adult attachment.

Priloga B: Vprašalnik

Sem absolventka komunikologije na Fakulteti za družbene vede in želim opraviti diplomsko nalogo na temo telesnega videza med dekleti, starimi od 11 do 18 let. Prosim te, da anketna vprašanja natančno prebereš in na njih iskreno odgovoriš. Anketa je anonimna in bo uporabljena izključno za potrebe diplomske naloge. Za tvojo pomoč in iskrenost se lepo zahvaljujem. S klikom na Naslednja stran lahko pričneš izpolnjevati anketo.

IF (1) (Telesna samopodoba)

Q1 - Koliko ti je pomemben videz tvojega telesa (kako izgledaš)?

- Zelo pomemben
- Pomemben
- Niti pomemben, niti nepomemben
- Ni pomemben
- Sploh ni pomemben

IF (1) (Telesna samopodoba)

Q2 - Koliko si zadovoljna s svojim telesnim videzom?

- Zelo zadovoljna
- Zadovoljna
- Niti zadovoljna, niti nezadovoljna
- Nezadovoljna
- Zelo nezadovoljna

IF (1) (Telesna samopodoba)

Q3 - Na spodnji lestvici oceni, kako sama vidiš svoje telo in kako misliš, da tvoje telo vidijo drugi?

	Precej presuho	Presuho	Ravno pravšnje	Malce preobilno	Zelo obilno	Nimam te osebe
Lastna ocena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mama oz. oseba, ki deluje kot mama (mačeha, očetova nova partnerka, babica ipd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oče oz. oseba, ki deluje kot oče (očim, mamin nov partner, dedek ipd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Najboljša prijateljica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osebe nasprotnega spola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IF (1) (Telesna samopodoba)

Q4 - V kolikšni meri čutiš pritisk, da moraš izgledati dobro? Pri vsaki trditvi označi, v kolikšni meri čutiš pritisk, da moraš izgledati dobro glede na ponujeno možnost.

	Sploh ne čutim pritiska	Skoraj ne čutim pritiska	Čutim nekoliko pritiska	Čutim močan pritisk	Čutim zelo močan pritisk	Nimam te osebe/možnosti
S strani mame oz. osebe, ki deluje kot mama (mačeha, očetova nova partnerka, babica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Sploh ne čutim pritiska	Skoraj ne čutim pritiska	Čutim nekoliko pritiska	Čutim močan pritisk	Čutim zelo močan pritisk	Nimam te osebe/možnos ti
ipd.)						
S strani očeta oz. osebe, ki deluje kot oče (očim, mamin nov partner, dedek ipd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S strani nasprotnega spola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S strani najboljše prijateljice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S strani medijev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IF (1) (Telesna samopodoba)

Q5 - Sledi sklop vprašanj glede truda, ki ga vlagas v videz svojega telesa. Pri vsaki trditvi označi, koliko velja zate.

	Sploh ne velja zame	Ne velja zame	Niti velja niti ne velja zame	Velja zame	Zelo velja zame
Veliko časa namenim skrbi za svoj telesni videz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skrbi me za moj telesni videz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Veliko truda namenim izbiri oblačil, kozmetike in ostalih lepotnih izdelkov.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zasvoj telesni videz skrbim z redno telesno vadbo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Za svojo telesno težo skrbim z dietami.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Za svojo telesno težo skrbim z prehranskimi dopolnili ali tabletami namenjenimi izgubi teže.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IF (1) (Telesna samopodoba)

Q6 - Kako pogosto se v prostem času (izven redne šolske telovadbe) ukvarjaš s telesno aktivnostjo?

- Nikoli
- Občasno
- 1-4x tedensko
- 5 ali večkrat tedensko

IF (1) (Telesna samopodoba)

Q7 - Koliko so ti pomembni naslednji razlogi za telesno aktivnost? Na spodnji lestvici oceni, koliko je posamezen razlog pomemben tebi:

	Sploh ni pomemben	Ni pomemben	Niti pomemben niti nepomemben	Pomemben	Zelo pomemben
Pridobivanje čvrstega telesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Druženje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nadzorovanje telesne teže	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprostitev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prisila staršev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IF (1) (Telesna samopodoba)

Q8 - Ali si trenutno na dieti oz. počneš kaj drugega, da bi shujšala?

- Ne, moja teža je primerna
- Ne, ampak bi morala izgubiti nekaj kilogramov
- Ne, morala bi pridobiti nekaj kilogramov
- Da

IF (2) (Družinski odnosi)

IF (3) Q3b = [1, 2, 3, 4, 5]

Q9 - Sledi sklop trditev, ki sprašujejo glede tvojih občutij o tvoji mami ali osebi, ki deluje kot tvoja mama (mačeha, očetova nova partnerka, babica ipd.). Če imaš več kot eno tako osebo (npr. biološka mati in mačeha) odgovarjaj za tisto, ki je imela oz. ima nate največji vpliv. V vsaki vrsti izberi eno možnost, ki najbolj opisuje tvoj odnos z izbrano osebo.

	Ne drži ali skoraj nikoli ne drži	Zelo pogosto ne drži	Včasih drži	Pogosto drži	Skoraj vedno ali vedno drži
Čutim, da moja mama dobro opravlja svojo materinsko nalogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moja mama ima lastne težave, zato je ne obremenjujem še s svojimi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ne drži ali skoraj nikoli ne drži	Zelo pogosto ne drži	Včasih drži	Pogosto drži	Skoraj vedno ali vedno drži
Če mami zaupam svoje težave, me je sram ali se počutim neumno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mama me sprejema tako kot sem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Z mamo se pogovarjam o svojih problemih in težavah.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Od mame ne dobim dosti pozornosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mama pričakuje preveč od mene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lahko se zanesem na mamo, kadar me kaj teži.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mama ne razume, kaj prestajam v teh dneh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IF (2) (Družinski odnosi)

IF (4) Q3c = [1, 2, 3, 4, 5]

Q10 - Sledi sklop trditev, ki sprašujejo glede tvojih občutij o tvojem očetu ali osebi, ki deluje kot tvoj oče (očim, mamin nov partner, dedek ipd.). Če imaš več kot eno tako osebo(npr. biološki oče in očim) odgovarjaj za tistega, ki je imel oz. ima nate največji vpliv. V vsaki vrsti izberi eno možnost, ki najbolj opisuje tvoj odnos z izbrano osebo.

	Ne drži ali skoraj nikoli ne drži	Zelo pogosto ne drži	Včasih drži	Pogosto drži	Skoraj vedno ali vedno drži
Čutim, da moj oče dobro opravlja svojo očetovsko nalogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oče ima lastne težave, zato ga ne obremenjujem še s svojimi..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Če očetu zaupam svoje težave, me je sram ali se počutim neumno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oče me sprejema tako, kot sem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Z očetom se pogovarjam o svojih problemih in težavah.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Od očeta ne dobim dosti pozornosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oče pričakuje preveč od mene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lahko se zanesem na očeta, kadar me kaj teži.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ne drži ali skoraj nikoli ne drži	Zelo pogosto ne drži	Včasih drži	Pogosto drži	Skoraj vedno ali vedno drži
Oče ne razume, kaj prestajam v teh dneh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IF (5) (Dejavniki tveganja)

Q11 - V preteklosti sem doživela ali doživljam naslednje življenjske situacije:

Možnih je več odgovorov

- Ločitev staršev
- Ponovna poroka enega od staršev
- Smrt starša
- Izguba službe starša
- Pogosti prepiri staršev
- Skrbi staršev zaradi denarja
- Zloraba drog, alkohola ipd. člana družine
- Depresija starša
- Nič od naštetega

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

Q12 - Odgovori na zadnji sklop vprašanj mi bodo povedali še nekoliko več o tebi in o tvojem življenju.

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

XSPOL - Spol:

- Ženski
- Moški

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

Q13 - Koliko si stara?

- 11 let
- 12 let
- 13 let
- 14 let
- 15 let
- 16 let
- 17 let

18 let

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

Q14 - Koliko cm meriš v višino?

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

Q15 - Koliko kg tehtaš?

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

Q16 - Kakšen šolski uspeh si dosegla v zadnjem zaključenem razredu/letniku?

- Odličn
- Prav dober
- Dober
- Zadosten
- Ne zadosten

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

Q17 - Kakšno izobrazbo ima tvoja mama?

- Osnovna šola ali manj
- Srednje šolska izobrazba
- Višja ali visoka dodiplomska izobrazba
- Visoka podiplomska izobrazba (specializacija, magisterij, doktorat)

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

Q18 - Kakšno izobrazbo ima tvoj oče?

- Osnovna šola ali manj
- Srednje šolska izobrazba
- Višja ali visoka dodiplomska izobrazba
- Visoka podiplomska izobrazba (specializacija, magisterij, doktorat)

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

Q19 - Kako pogosto ste ti in tvoja družina odpotovali izven kraja bivanja na počitnice v zadnjem letu?

- Nikoli
- Enkrat
- Dvakrat
- Več kot dvakrat

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

Q20 - Ali imate pomivalni stroj?

- Da
- Ne

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

Q21 - Koliko kopalnic (z tušem in /ali kadjo) ima vaš dom?

- Nobene
- Eno
- Dve
- Več kot dve

IF (6) (Socio-demografska vprašanja)

Q22 - Mojo družino (člani istega gospodinjstva v katerem prebivam večino svojega časa) sestavljajo naslednji člani:

Označi vse ustrezne odgovore in ustrezno dopolni.

- Biološka mama
- Biološki oče
- Brat, vpiši število bratov:
- Sestra, vpiši število sester:
- Novi partner enega od staršev
- Drugi, vpiši kdo:

Priloga C: Regresijska analiza

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,427 ^a	,182	,103	,68535	,182	2,307	11	114	,014	2,352

- a. Predictors: (Constant), Kakšno izobrazbo ima tvoj oče?, V preteklosti sem doživela : Pogosti prepiri staršev, V preteklosti sem doživela : Ločitev staršev , Odtujenost_mati, Kakšen šolski uspeh si dosegla v zadnjem zaključenem razredu/letniku? , ITM, V preteklosti sem doživela : Izguba službe starša, Kako pogosto ste ti in tvoja družina odpotovali izven kraja bivanja na počitnice v zadnjem letu? , Odtujenost_oce, Kakšno izobrazbo ima tvoja mama?, V preteklosti sem doživela : Skrbi staršev zaradi denarja
- b. Dependent Variable: Telesna_samopodoba_končna

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11,922	11	1,084	2,307	,014 ^b
	Residual	53,546	114	,470		
	Total	65,468	125			

- a. Dependent Variable: Telesna_samopodoba_končna
- b. Predictors: (Constant), Kakšno izobrazbo ima tvoj oče?, V preteklosti sem doživela : Pogosti prepiri staršev, V preteklosti sem doživela : Ločitev staršev , Odtujenost_mati, Kakšen šolski uspeh si dosegla v zadnjem zaključenem razredu/letniku? , ITM, V preteklosti sem doživela : Izguba službe starša, Kako pogosto ste ti in tvoja družina odpotovali izven kraja bivanja na počitnice v zadnjem letu? , Odtujenost_oce, Kakšno izobrazbo ima tvoja mama?, V preteklosti sem doživela : Skrbi staršev zaradi denarja

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	1,237	,659		1,877	,063					
ITM	,043	,019	,206	2,250	,026	,200	,206	,191	,857	1,167
V preteklosti sem doživela : Ločitev staršev	,404	,189	,196	2,143	,034	,198	,197	,182	,856	1,168
V preteklosti sem doživela : Izguba službe starša	,099	,200	,048	,496	,621	,135	,046	,042	,759	1,318
V preteklosti sem doživela : Pogosti prepiri staršev	,071	,140	,047	,509	,611	,051	,048	,043	,834	1,199

